

Die Weisheit der Ahnen

Widmung

Der Dame Ku'ei,
die mich so viele siamesische Katzenworte lehrte
und mich immer ermutigte!

T. Lobsang Rampa

Die Weisheit der Ahnen

Englische Ausgabe unter dem Titel:
«WISDOM OF THE ANCIENTS» by T. Lobsang Rampa · Corgi Books · Great Britain
Corgi Books are published by Transworld Publishers, Ltd. · Great Britain

Autor: Tuesday Lobsang Rampa
Titel: Die Weisheit der Ahnen
Übersetzung: Irene Jacob

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Verlag: BookRix GmbH & Co. KG · München
ISBN: 978-3-7554-4654-5

Wörterverzeichnis

Anhänge

Vorwort

So viele Leute mögen große Worte, und so viele Leute bringen die ganze Sache durcheinander, wenn sie sich auf große Worte einlassen.

Ich hingegen liebe die einfachen Worte. Es ist doch so viel leichter, mit einfachen Worten zu sagen, was man meint. Wenn wir ein Buch auf Englisch oder Spanisch lesen, brauchen wir normalerweise auch kein Sanskrit oder hinduistische oder chinesische Worte. Wie dem auch sei, manche Menschen lieben «große Worte».

Dies ist ein ehrlicher Versuch, Ihnen ein Wörterbuch mit ganz bestimmten Wörtern zu präsentieren und deren Bedeutungen im Detail zu erläutern. In einigen Fällen könnte die Bedeutung durchaus eine Monografie ergeben.

Monografie? Monografie? Was ist eine Monografie? Eine Monografie ist eine kurze Abhandlung über ein spezifisches Thema.

Doch lassen Sie uns mit unserem kleinen Wörterbuch fortfahren, denn das ist es doch, woran Sie interessiert sind. Beginnen wir mit dem Buchstaben «A». Es fällt mir kein anderer ein, der davor liegen könnte. Also lautet das erste Wort:

A

Abhinivesha | Dies bezeichnet eine Form der Besitzgier, die beschränkt ist auf eine Liebe zum Leben auf der Erde. Es ist eine Anhaftung an die Dinge des Lebens und die Angst vor dem Tod, da dieser den Verlust des Besitzes mit sich bringt. Geizhälse lieben ihr Geld und fürchten den Tod, weil der Tod sie von ihrem Geld trennt. Denjenigen, die unter dieser besonderen Beschwerde leiden, möchte ich nur sagen, dass es noch nie jemandem gelungen ist, auch nur einen einzigen Cent ins nächste Leben mitzunehmen!

Abstinenzen | Wir müssen, wenn wir auf dem spirituellem Weg Fortschritte erzielen wollen, auf bestimmte Dinge verzichten oder sie unterlassen. Wir müssen es unterlassen, anderen Schaden zuzufügen, und wir müssen es unterlassen, zu lügen. Diebstahl: Wir müssen Diebstahl unterlassen, weil es das materielle Gleichgewicht einer anderen Person verändert, wenn wir sie bestehlen. Lüsternheit: Das ist eine unreine Form von Sexualität. Während uns die reine Sexualität erhöhen kann, kann uns die Lüsternheit sowohl geistig als auch finanziell ruinieren.

Gier ist etwas, dessen wir uns nicht schuldig machen sollten. Den Menschen werden Fähigkeiten oder Geld geliehen, damit sie anderen helfen können. Sind wir nun gierig und verweigern die Hilfe in einer echten Not, dann können wir sicher sein, dass uns die Hilfe in Zeiten der Not ebenso verweigert wird.

Wenn man die fünf Abstinenzen einhalten kann, das heißt: das Unterlassen, anderen Schaden zuzufügen, das Unterlassen von Lügen, das Unterlassen von Diebstahl, das Unterlassen von Lüsternheit und das Unterlassen von Gier, dann kann man mit der Welt in Frieden leben – obwohl das nicht automatisch bedeutet, dass die Welt mit einem in Frieden leben kann.

Achamana | Dies ist ein Ritual, das von den Gläubigen des Hinduismus praktiziert wird. Es ist ein Ritual, bei dem sich der Gläubige selbst reinigt, indem er an reine Dinge denkt, während er Wasser schlürft und Wasser um sich herum sprüht. In gewisser Weise ähnelt dies dem Verspritzen von Wasser während einer christlichen Zeremonie. Nachdem der Hindu dies getan hat, kann er sich in einen friedvollen Zustand der Meditation zurückziehen.

Acharya | Dies ist die Bezeichnung für einen spirituellen Lehrer, oder wenn Sie es vorziehen, einen Guru. Acharya ist häufig ein Ehrentitel für einen verehrten Religionslehrer.

Adharma | Dies weist auf einen Mangel an Tugend, einen Mangel an Rechtschaffenheit hin. Vermutlich hält sich der arme Kerl an keine der fünf Abstinenzen.

Agama | Das ist eine Heilige Schrift oder in Tibet ein Tantra. Der Begriff kann auch verwendet werden, um auf jegliche Schriften zu verweisen, die einen in der mystischen oder metaphysischen Verehrung schult.

Agami Karma | Das ist die korrekte Bezeichnung für Karma. Es bedeutet, dass sich die physischen und geistigen Handlungen, die wir im Körper ausführen, auf unsere zukünftigen Inkarnationen auswirken. In der Bibel steht geschrieben: «So wie man sät, so wird man ernten», was so viel heißt wie: Wenn du die Saat der Bosheit aussäst, dann wirst du Bosheit ernten. Wenn du aber die Saat des Guten säst und anderen hilfst, dann wird dasselbe zu dir zurückkehren – «tausendfach»! So ist das Karma.

Ahamkara | Der Geist ist in verschiedene Teile aufgeteilt, und Ahamkara ist eine Art Verkehrsleiter, der Sinneseindrücke empfängt und sie in Form von Tatsachen festlegt, die wir kennen. Auf Verlangen können wir diese Tatsachen dann wieder ins Gedächtnis rufen.

Ahimsa | Dies war die von Gandhi angestrebte Politik. Eine Politik des Friedens und der Gewaltlosigkeit. Sie bedeutet, keinem anderen Lebewesen Schaden zuzufügen – weder in Gedanken noch in Taten oder Worten. Es ist eigentlich eine andere Art zu sagen: «Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.»

Ai | Der wohl kürzeste Weg, um auszudrücken: gleiche Liebe für alle, ohne Diskriminierung in Bezug auf Rasse, Glauben, Hautfarbe oder äußere Erscheinung. Wenn wir in der Lage sind, die Bedeutung des Wortes Ai wahrhaft zu erfüllen, dann müssen wir nicht länger auf dieser Welt bleiben, weil wir zu rein sind, um länger hier zu bleiben.

Ajapa | Dies ist ein spezielles Mantra. Der Ostasiate glaubt, dass der Atem mit dem Laut «AJ» hinausgeht und mit dem Laut «SA» eingeatmet wird. HANSA ist der Klang der menschlichen Atmung. «HA» für die Ausatmung, «N» als Bindewort und «SA» Einatmung. Wir erzeugen diesen unbewussten Klang fünfzehn Mal in der Minute oder 21600 Mal in vierundzwanzig Stunden. Auch Tiere haben ihre eigene Atemfrequenz. Eine Katze atmet vierundzwanzig Mal in der Minute, eine Schildkröte dagegen nur dreimal pro Minute.

Manche Menschen betrachten das Ajapa-Mantra auch als unbewusstes, oder besser gesagt, unterbewusstes Gebet, das bedeutet: «Ich bin das.»

Ajna Chakra | Dieses Chakra ist das Sechste der sieben allgemein bekannten yogischen Bewusstseinszentren. Eigentlich gibt es neun solcher Zentren, doch diese hier zu erklären, ginge zu weit und zu tief in die tibetische Lehre.

Das Ajna Chakra ist der Lotos auf Augenbrauenhöhe, in diesem Fall ein Lotos mit nur zwei Blütenblättern. Es ist ein Teil des Mechanismus des sechsten Sinnes und verhilft zu Hellsichtigkeit, inneren Visionen und Erkenntnisse über die Welt jenseits dieser materiellen Welt.

Akasha | Dies wird von vielen Menschen als Äther bezeichnet, aber eine bessere Definition wäre: Das, was den ganzen Raum zwischen den Welten, Molekülen und allem anderen ausfüllt. Die Substanz, aus der alles andere geformt ist.

Hierbei sollte man bedenken, dass diese Substanz innerhalb unseres eigenen Planetensystems überall vorhanden ist, doch das bedeutet keineswegs, dass andere Universen die gleiche Substanz aufweisen. In etwa so, wie man sagen könnte, dass der menschliche Körper aus Blutzellen, Gewebezellen und in einem anderen Teil des Körpers aus Knochenzellen besteht.

Akasik / Akasha-Chronik | Diese Bezeichnung steht gewöhnlich für die sogenannten Akasha-Aufzeichnungen.

Es ist schwierig, ein Ereignis, das in einer multidimensionalen Welt stattfindet, einer dreidimensionalen Welt zu erklären, doch man kann es sich vielleicht etwa so vorstellen:

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Kameramann, den es schon immer gegeben hat und immer geben wird, und Sie hätten einen unbegrenzten Filmvorrat (und jemand, der diese Filme für Sie bearbeitet!). Von Anbeginn der Zeit hätten Sie alles gefilmt, was jemals irgendwo und irgendjemandem passiert ist. Sie filmen auch heute noch die Ereignisse der Gegenwart. Das repräsentiert die Akasha-Chronik. Also alles, was sich jemals ereignet hat, ist im Äther eingeprägt, so ähnlich wie die aufgezeichneten Lichtimpulse auf einem Filmstreifen oder die aufgezeichnete Stimme auf einem Tonband.

Wegen des multidimensionalen Raumes, in dem das aufgezeichnet wird, können darüber hinaus auch die sehr hohen Wahrscheinlichkeiten erfasst werden, die jede Person auf und außerhalb der Erde betrifft. Sie können sich das so vorstellen: Sie befinden sich auf einer Straße in einer Stadt. Ein Auto kommt daher, fährt an Ihnen vorbei und entschwindet Ihren Blicken. Sie haben also keine Ahnung, was mit dem Auto weiter passieren wird. Doch angenommen, Sie befänden sich in einem Ballon und könnten nach unten schauen und die Straße kilometerweit überblicken, dann könnten Sie das

Auto entlangfahren sehen und vielleicht auf der Straße ein Hindernis erkennen, dem das Auto unmöglich auszuweichen vermag. Auf diese Weise würden Sie das Unglück auf den Fahrer zukommen sehen, noch ehe er sich dessen gewahr wäre.

Oder Sie könnten es gegebenenfalls wie einen Fahrplan betrachten: Fahrpläne werden herausgegeben, um die Wahrscheinlichkeit anzugeben, dass ein Zug, ein Bus, ein Schiff oder ein Flugzeug zu einer bestimmten Zeit von einem bestimmten Ort abfährt und gemäß Fahrplan – der lediglich eine Aufzeichnung von Wahrscheinlichkeiten ist – wieder zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort ankommt. In fast jedem Fall wird das Verkehrsmittel also ankommen.

Wenn man in Erwägung zieht, die Akasha-Chronik aufzusuchen, sollte man sich Folgendes vor Augen führen: Angenommen, man könnte augenblicklich zu einem weit entfernten Planeten reisen und hätte ein spezielles Instrument, das das von der Erde eintreffende Licht abbilden könnte (denken Sie daran, dass Licht eine begrenzte Geschwindigkeit hat), dann wäre es möglich, Ereignisse aus der Vergangenheit zu sehen, die hundert, tausend oder sogar zehntausend Jahre zurückliegen. Mit einem solchen Instrument ließe sich die Erde genau so beobachten, wie sie vor tausend Jahren aussah. Die Akasha-Chronik geht jedoch noch weiter als das, denn sie zeigt auch die sehr hohen Wahrscheinlichkeiten dessen, was geschehen wird. Die Wahrscheinlichkeiten, mit denen eine Nation konfrontiert wird, sind dabei weitaus stabiler und vorhersehbarer als jene, die einzelne Menschen betreffen. Und jene Menschen, die eigens darin geschult sind, können sich in den astralen Zustand begeben und Einblick in die Akasha-Chronik nehmen, um zu sehen, was geschehen ist, was sich auf jedem Erdteil ereignet hat und was die wahrscheinlichsten Entwicklungen der Zukunft sind. Es ist tatsächlich so, als würde man in ein Nachrichtenkino gehen und sich einen Film ansehen. Und wenn man aus dem Programm weiß, welcher Film zu welcher Zeit läuft, geht man einfach dorthin und schaut ihn sich an.

Amulette | Viele Menschen betrachten Amulette als törichten Aberglauben. Sie sehen darin nur kleine Schmuckstücke, die von Leichtgläubigen gekauft werden, in der Hoffnung, dass sie ihnen Glück bringen. Nun, wenn Sie in einen Souvenirladen gehen und ein Amulett kaufen, dann ist es tatsächlich so, als würden Sie Ihr Geld wegwerfen. Besitzt man jedoch ein speziell präpariertes Amulett – das heißt, präpariert von einer Person, die weiß, wie man das macht – dann ist das Amulett wirkungsvoll. Das bedeutet, dass eine Gedankenform erzeugt und in das Amulett eingegeben werden muss, ähnlich wie die alten Ägypter ihre einbalsamierten Pharaonen schützten. Wir werden uns unter «Talisman» noch etwas ausführlicher damit befassen.

Anahata Chakra | Die Symbolik dieses Chakra ist das Rad oder der Lotos. Die östliche Symbolik beschreibt es als ein stilisiertes Rad, das ebenfalls ein stilisierter Lotos ist. In Tibet ist es nur der Lotos.

Dies ist ein Chakra, das sich auf der Herzhöhe befindet. Es weist zwölf goldfarbene Blütenblätter auf. Und wenn man die Aura sehen kann, dann kann man manchmal beobachten, dass das Gold rot getönt ist, ein andermal kann es gestreift oder mit einem dunklen Blau gesprenkelt sein, das sowohl die verschiedenen Gemütslagen als auch die verschiedenen Entwicklungsstufen der Person zeigt.

Unter diesem Anahata-Zentrum befindet sich noch eine weitere Lotos-Manifestation, eine mit einer Anordnung von acht Blütenblättern, die sich leicht bewegt und wiegt, wenn man meditiert. Sie bewegt und wiegt sich wie die Seeanemone in einem Aquarium.

Wenn man in der Lage ist, die Aura zu sehen, dann kann man die «dem blühenden Lotos» oder «dem Rad» ähnlichen Lichtstrahlen sehen. Es kommt ganz auf das eigene Vorstellungsvermögen an, ob man es mechanisch oder naturverbunden sieht.

Das Anahata Chakra ist das vierte der sieben allgemein bekannten yogischen Bewusstseinszentren. Tatsächlich gibt es, wie bereits zuvor erwähnt, mehr als sieben.

Anahata Shabda | Dies ist ein Ton, der kein wirklich wahrgenommener Ton ist. Stattdessen ist es ein Klangeindruck, der oft während der Meditation gehört wird, wenn man eine bestimmte Stufe erreicht hat. Der Ton ist natürlich der des Mantras Om.

Ananda | Das ist reine Wonne – Freude und Vergnügen, ungetrübt durch materielle Gedanken. Es bezeichnet die Glückseligkeit und das Glück, die man erfährt, wenn man bewusst den Körper verlässt und sich der überwältigenden Freiheit gewahr wird – wenn auch nur für eine kurze Zeit, losgelöst von der kalten und öden Leibeshülle, die uns auf der Erde begrenzt.

Anatma | Die Bedeutung dieses Wortes lautet: Dies ist die Welt der Illusion. Auf dieser Welt, dieser Erde, denken wir, dass nur die materiellen Dinge von Bedeutung sind. Die Menschen graben im Schmutz nach Geld und häufen es massenweise an (einige zumindest!). Doch es hat noch nie jemand auch nur einen einzigen Cent ins nächste Leben mitgenommen, und dennoch jagen die Menschen materiellen Dingen nach, die wir auf der Erde zurücklassen müssen, wenn wir von ihr scheiden.

Angas | Dies ist ein Hinweis auf Dinge, die man befolgen muss, um sich vermehrt im spirituellen als im physischen Yoga weiterzuentwickeln. Man muss sich weiterentwickeln und die Meditation, die Atemkontrolle, die fortgeschrittene Meditation und Kontemplation korrekt ausführen. Man sollte sich aber vor allem an die Goldene Regel halten: Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.

Angst | Eine der größten Gefahren bei jeglicher Form von okkulten Studien besteht darin, Angst zu haben. Im Osten sagen die Lehrer ihren Schülern: «Habt keine Angst, denn es gibt nichts zu fürchten, außer der Angst.»

Angst zerstört unsere Fähigkeit, klar wahrzunehmen. Wenn wir keine Angst haben, kann uns nichts und niemand schaden oder aus der Ruhe bringen. Daher – habt keine Angst.

Besonders erwähnenswert ist, dass es beim Astralreisen keinen Grund gibt Angst zu haben. Elemental- oder Astralwesen können einem nicht schaden. Wenn wir jedoch Angst haben, dann kann uns die Angst beeinträchtigen und sie kann zum Beispiel unsere Verdauung stören. Deshalb halten wir noch einmal fest: Im Astralzustand kann niemand Schaden nehmen – außer durch sich selbst. Denn die Angst lässt uns mit einem solchen Ruck in unseren Körper zurückkehren, dass man sich unsanft vom Körper trennt.

Wenn Sie mit einem heftigen Ruck in den Körper zurückkehren und Sie danach Kopfschmerzen haben, dann ist die Abhilfe denkbar einfach: Entspannen Sie sich und versuchen Sie nochmals zu schlafen, sodass Ihr Astralkörper den physischen Körper verlassen und sich wieder neu, in die korrekte Lage des physischen Körpers einfügen kann.

Annamaya Kosha | Dieses große Wort bedeutet lediglich die körperliche Hülle oder der physische Körper, der die Seele beherbergt. Wenn man zum physischen Körper zurückkehrt, nachdem man sich bewusst in der Astralwelt aufgehalten hat, gebraucht man kaum ein solches Wort, um seine Gefühle für die kalte, feuchte Maße, in die man da wieder mühsam hineinklettern muss, auszudrücken. Man gebraucht ein viel schlimmeres Wort. Doch Annamaya Kosha ist der technische Begriff.

Antahkarana | Die östliche Philosophie, die Vedanta-Philosophie verwendet dieses Wort in Bezug auf den Geist und auf die Kontrolle des physischen Körpers.

Apana | Einige der Worte aus dem Osten sind in ihren Bedeutungen besonders deutlich. Sanskrit ist nicht an die Konventionen vieler westlicher Sprachen gebunden, weshalb exakte Übersetzungen nicht immer möglich

sind. Halten wir also die Bedeutung von Apana fest, als all das, was mit der Ausscheidung, den verschiedenen Körperöffnungen und deren Vorgänge usw. zu tun hat.

In der Aura erscheinen sie dementsprechend als dunkelrot oder dunkelbraunrot. Farben, die wirbeln und sich drehen und sich dann ausweiten wie ein anschwellender Teich.

Aparigraha | Dies ist die fünfte der Abstinenzen. Sie weist darauf hin, dass man in allen Dingen den Mittelweg nehmen sollte. Das heißt, nicht zu gut zu sein, aber auch nicht zu schlecht, Extreme zu vermeiden und ausgeglichen zu sein.

Arhat | Ein Arhat ist jemand, der ein vollkommenes Verständnis darüber erlangt hat, was jenseits des irdischen Lebens existiert. Dies bedeutet, dass er folgendes aufgegeben hat:

1. Die Vorstellung, dass der Körper wichtig ist.
2. Unsicherheit, über den zu nehmenden richtigen Weg.
3. Abhängigkeit von starren Regeln und Dogmen.
4. Vorlieben, die aus einer unvollständigen Erinnerung an ein vergangenes Leben stammen.
5. Abneigungen, die aus einer unvollständigen Erinnerung an ein vergangenes Leben stammen.

Asana | Asana ist eine Haltung oder Sitzposition, die man einnimmt, wenn man sich auf die Meditation vorbereitet.

Die großen Meister haben nie feste Regeln darüber aufgestellt, wie man sitzen soll. Sie haben nur gesagt, dass es bequem und entspannt sein sollte. Aber seit jenen Zeiten haben verschiedene Menschen, die keineswegs große Meister sind, versucht, daraus eine Sensation zu machen. Sie haben versucht, ihren eigenen, selbsternannten Status zu erhöhen, indem sie von ihren

Yogaschülern verlangten, sich allen möglichen lächerlichen und fantastischen Verrenkungen hinzugeben.

Die einzige Sache, die Sie beim Meditieren tun müssen, ist, sich bequem hinzusetzen – dann befinden Sie sich auf jeden Fall in der richtigen Sitzposition. Es spielt keine Rolle, ob Sie mit überkreuzten Beinen, mit ausgestreckten Beinen oder mit nach unten hängenden Beinen dasitzen. Solange Sie nur bequem sitzen – das ist alles, was bei der Sitzstellung wichtig ist.

Asat | Dies bezeichnet all jene Dinge, die unwirklich oder illusorisch sind. Es ist die Welt der Illusion, die Welt der Unwirklichkeit. Die Welt der Seele ist die wahre Welt. Das Gegenteil von Asat ist Sat – das heißt, das, was real ist.

Ashram | Dies ist ein Ort, an dem Lehrer und Schüler gemeinsam leben. Häufig wird der Begriff auch für eine Einsiedelei oder einen Rückzugsort verwendet. Darüber hinaus kann das Wort aber auch auf die vier Hauptlebensstufen hinweisen, in die das Erdenleben eingeteilt ist. Die Stufen sind:

1. Der unverheiratete Student.
2. Eine verheiratete Person, die demzufolge nicht mehr unverheiratet ist. Die Person muss nicht unbedingt ein Student sein.
3. Zurückgezogenheit und Kontemplation.
4. Das klösterliche Leben, wobei klösterlich, wenn ich Sie daran erinnern darf, auf ein einsames Leben hinweist.

Asmita | Das ist Einbildung, Egoismus und der übersteigerte Stolz eines noch unentwickelten Menschen. Je mehr sich ein Mensch spirituell entwickelt, desto mehr verschwindet Asmita.

Asteya | Diese Bezeichnung steht für die dritte der Abstinenzen. Die dritte Abstinenz ermahnt einen, nicht zu stehlen. Und wenn man gewarnt wird,

nicht zu stehlen, dann bedeutet das, dass man weder in Gedanken noch durch Taten stehlen darf noch darf man das Eigentum einer anderen Person begehren.

Astral / Astralebene / Astralwelt | Dies ist ein Begriff, der gewöhnlich verwendet wird, um auf den Ort oder auf den Zustand hinzuweisen, den man erreicht, wenn man sich außerhalb des physischen Körpers befindet. Es ist ein Ort, an dem man seine Freunde treffen kann, die nach dem Verlassen des Körpers, beim sogenannten Tod, hinübergegangen sind und die nun darauf warten, Pläne für eine künftige Inkarnation zu schmieden.

Die Astralwelt könnte in etwa mit dem christlichen Paradies verglichen werden. Sie ist ein Ort der Begegnung, eine Zwischenstation, nicht aber der endgültige Himmel.

Astralreisen | Wenn sich eine Person zum Ausruhen hinlegt, werden die physischen Funktionen des Körpers ruhig und verlangsamen sich. Doch der Astralkörper, die Seele, das Ego oder der Atman ruht nicht im Körper, sondern verlässt ihn und begibt sich auf die Astralebene.

Man könnte es damit vergleichen: Wenn man zu Bett geht, zieht man seine Kleider aus und legt sie beiseite. Und auf die gleiche Weise, wie wir uns von den Kleidern des Tages entledigen, so legt auch der Astralkörper den physischen Körper beiseite.

Es ist außerdem erwähnenswert, dass es in der Astralwelt verschiedene Ebenen oder Stufen gibt. Man kann Astralreisen unternehmen und von seinem Ursprungsland oder Aufenthaltsland bis in die verschiedensten Teile der physischen Welt reisen, so zum Beispiel von England nach Australien, oder von Australien nach China oder sonst wohin. Es kommt ganz darauf an, was man zu tun hat und wie man seine Astralzeit zu nutzen weiß.

Eine Person, die besonders entwickelt ist und vielleicht ihr letztes Leben auf der Erde lebt, ist ständig in der Astralwelt beschäftigt, und je entwickelter eine Person ist, desto weiter führen ihre Astralreisen.

Astralreisen ist leicht, vorausgesetzt man übt es. Es braucht nur Übung, oder vielleicht besser gesagt: Übung und Geduld. Alle Tiere können es, sowie alle Tiere hellsichtig und telepathisch sind.

Es sollte hier noch erwähnt werden, dass in manchen Fällen das Paradies der Astralwelt das Fegefeuer für die sein kann, die sich auf der Erde schlecht benommen haben! Die Menschen treffen sich in der Astralwelt und planen, was sie im physischen Körper tun werden. Bedauerlicherweise aber vergessen so viele wieder ihre wunderbaren Absichten und tun nur das, was ihnen passt.

Es wird Ihnen empfohlen, das Astralreisen zu üben, weil es das außergewöhnlichste und wunderbarste Gefühl ist, das man sich nur vorstellen kann; aufzusteigen am Ende seiner Silberschnur und staunend über die Städte der Erde zu blicken und dann vielleicht ins All hinauszugleiten, um sich andere Welten anzusehen. Oder, wenn man die physische Welt ganz verlässt, dann kann man sich auch in die metaphysischen Welten begeben und Freunde, die schon vor uns gegangen sind, sehen und sich mit ihnen unterhalten.

Atem | Man könnte den Atem auch Pranayama nennen. Doch da dies den meisten Menschen nichts sagen würde, wollen wir uns mit dem Wort Atem zufriedengeben.

Am Ende des Wörterbuches finden Sie einen speziellen Anhang, der sich sowohl mit den verschiedenen Atemtechniken als auch mit den verschiedenen Atemübungen befasst. Also halten wir hier fest, dass die Atmung den Rhythmus betrifft, bei dem wir Luft einatmen, sie anhalten und wieder ausatmen.

Nehmen wir als Beispiel eine eigene Zeiteinheit, dann haben wir eine Zeiteinheit für das Einatmen, vier Zeiteinheiten für das Anhalten des Atems und zwei Zeiteinheiten für das Ausatmen. Das ist ein angenehmer Atemrhythmus, um Ruhe zu bewirken.

Als eine Zeiteinheit könnte man auch drei Sekunden nehmen, sodass wir über drei Sekunden einatmen, den Atem drei mal vier, das macht zwölf

Sekunden anhalten und drei mal zwei, das gibt sechs Sekunden, wieder ausatmen.

Es wird Ihnen außerdem empfohlen, keine Yoga-Atemübungen zu praktizieren, solange Sie nicht wissen, was Sie tun. Denn wenn Sie keine genauen Kenntnisse von dem haben, was Sie versuchen und warum und welche Folgen das haben kann, können Sie Ihre Gesundheit gefährden. Die Atemübungen, die am Ende dieses Wörterbuches angegeben werden, sind völlig harmlos und gleichzeitig äußerst hilfreich.

Ätherisches Ebenbild / Ätherkörper | Dies ist die Substanz, die zwischen dem physischen Körper und der Aura liegt. Das ätherische Ebenbild ist bläulich-grau in der Farbe und nicht stofflich wie Gewebe oder Knochen. Es kann durch eine Backsteinmauer hindurchgehen und beides unversehrt lassen.

Das ätherische Ebenbild ist das vollständige Abbild des menschlichen Körpers aus Fleisch und Blut – jedoch in ätherischer Form. Und je gesünder und stärker der physische Körper einer Person ist, desto ausgeprägter und stärker ist der Ätherkörper. Wenn eine Person stirbt, die sehr am Leben hing, dann ist ihr ätherisches Ebenbild physisch sehr stark, und sie hinterlässt einen Geist, der sich aus Gewohnheit genauso verhält, wie die Person es zu Lebzeiten im physischen Körper getan hat.

Eine Person, die durch Gewalt oder in einem Zustand von Schrecken ums Leben gekommen ist, weist einen sehr starken Ätherkörper auf. Oft hinterlassen Menschen, die durch Gewalt gestorben sind, einen Geist, den man sehen kann.

Häufig versuchen entkörperte ätherische Ebenbilder ihre nutzlose Energie loszuwerden, indem sie bei spiritistischen Sitzungen erscheinen und sinnlose Mitteilungen geben. Somit ist klar, dass, wenn Onkel Timo aus dem Leben geschieden ist und Tante Matilda sich mit ihm in Verbindung setzen möchte, sie eine spiritistische Sitzung aufsucht und aufgrund ihres persönlichen Magnetismus nur den stumpfsinnigen Ätherkörper von Onkel Timo

anziehen wird. Dieses ätherische Ebenbild verfügt über kein Wissen, sondern nur über Gewohnheiten und reagiert deshalb auf genau die gleiche Weise, wie es Onkel Timo zu Lebzeiten getan hat, und übermittelt nur sinnlose Informationen, weil es keinen Verstand zum Lenken hat.

Das ätherische Ebenbild ist ein nutzloses Ding, das sich zuerst auflösen muss, bevor man vollkommen von den Fesseln der Erde befreit ist. Es ist der Stoff, aus dem sinnlose Geister gemacht sind.

Einer Person, der nachgesagt wird, sie sei erdgebunden, ist durch dieses starke ätherische Ebenbild mit der Erde verbunden.

Atma | Einige Leute nennen es auch Atman. Die vedantische Philosophie betrachtet Atma oder Atman als den übergeordneten Geist, das Über-Ich, das Ego oder die Seele.

Augen | Jeder weiß, was Augen sind. Doch der Grund, weshalb dieses Wort hier aufgenommen wurde, liegt darin, dass wir uns mit der Entspannung der Augen beschäftigen sollten, denn sie gehören zu den am häufigsten falsch genutzten Organen des Körpers.

Besonders während der Meditation ist es wichtig, die Augen nicht zu überanstrengen. Viele Menschen richten ihren Blick auf ein reales oder imaginäres Objekt, doch das ist oft nicht hilfreich, da die Augenmuskeln ermüden, wenn sie längere Zeit in einer starren Position verharren müssen.

Man sollte weit in die Ferne, weit in die Unendlichkeit blicken, damit die Augenmuskeln nicht überanstrengt werden. Wenn Sie möchten, können Sie die Augen auch entspannen, indem Sie sie umherschweifen lassen – aber selbstverständlich nicht während der Meditation. Lassen Sie die Augen umherschweifen, sodass die Augenmuskeln unterschiedliche Positionen einnehmen und nicht zu lange in einer einzigen Haltung verharren, wodurch sie müde oder angespannt werden.

Eine gute Augenmassageübung ist es, die Handflächen sanft über die geschlossenen Augen zu legen und die Handflächen dann nach außen zu

wölben, sodass eine schalenförmige Form entsteht. Die Handkanten bleiben dabei geschlossen an den Augenhöhlen anliegend. Auf diese Weise entsteht ein Hohlraum mit einem leichten Unterdruck.

Wenn Sie also auf die Augenhöhlenknochen drücken, die das Auge umgeben, und dann die Handflächen leicht wölben, kann man auf dem Augapfel eine leichte Dehnung fühlen, da der geringere Luftdruck es ermöglicht, dass sich das Auge minimal nach außen bewegt. Übt man stattdessen leichten Druck nach innen aus, ergibt sich die entgegengesetzte Wirkung – und genau dieser Wechsel sorgt für eine angenehme und entspannende Augenmassage.

Aura | Genauso wie ein Magnet Kraftlinien um sich herum hat, so hat auch der physische Körper solche Linien. Doch diese Kraftlinien weisen verschiedene Farben auf, die ein viel größeres Farbspektrum abdecken, als das menschliche Auge ohne hellseherische Fähigkeiten je sehen könnte.

Die Aurafarben breiten sich von den wichtigsten Zentren des physischen Körpers aus und vereinen sich zu einer wirbelnden eiförmigen Masse, deren stumpfes Eiende oben ist. Eine gute Aura kann sich bis zu zwei Meter von seinem Besitzer weg ausdehnen.

Ein geübter Hellseher kann in den Aurafarben beginnende Krankheiten oder Leiden sehen. Später einmal wird es Geräte geben, mit denen man die Aura in Farbe sehen kann (sodass auch ein Nichthellsichtiger sie zu sehen vermag), und durch die Anwendung eines geeigneten Überlagerungssignals können dann Krankheiten, die von einer schadhaften Schattierung der Aura ausgehen, geheilt werden.

Die Aura darf jedoch nicht mit dem Ätherkörper verwechselt werden, der unter «Ätherkörper» beschrieben wird.

Avastha | Das ist ein Wort, das die drei Bewusstseinszustände beschreibt. Diese sind:

1. Der Wachzustand, während dem man sich im physischen Körper befindet und sich den Dingen, die um einen herum vor sich gehen, mehr oder weniger bewusst ist.
2. Die Traumwelt, in der sich die Fantasien des Geistes mit den Realitäten vermischen, die man selbst während einer nur teilweisen Astralreise erfährt.
3. Der Tiefschlaf des Körpers, wenn man nicht träumt, sondern in der Lage ist, Astralreisen zu unternehmen.

Avatar / Avatara | Dies ist eine Person, die heutzutage sehr, sehr selten ist. Es ist eine Person, die kein Karma hat. Eine Person, die kein Mensch im herkömmlichen Sinne ist, sondern eine, die eine menschliche Form annimmt, damit den Menschen geholfen werden kann. Es ist zu beachten, dass ein Avatar (männlich) oder eine Avatara (weiblich) immer höher als der Mensch ist. In der christlichen Bibel liest man von Engeln, die in die tiefsten Höllen der Erde hinabgestiegen sind, damit sie den leidenden Menschen Hilfe bringen können.

Avatare erscheinen immer dann, wenn die Welt oder die Menschheit als Ganzes in Gefahr ist. Avatare erkennt man nicht, weil sie oft großen Leiden ausgesetzt sind. Sie sind rein, und wenn sie es nicht vermögen, gewisse Leiden auf sich zu nehmen, dann können sie nicht auf der Erde bleiben. Man könnte sie mit einem Tiefseetaucher vergleichen, der sich mit Bleigewichten beschweren muss, damit er in die dunkle, geheimnisvolle Tiefe des Meeres hinabsinken kann.

Avatare erkennt man nur, wenn man sehr rein ist, denn ein Avatar wird weder im Radio noch im Fernsehen Werbung für seinen Status machen, noch wird er Ihnen sagen, dass Sie sich einen Platz im Himmel sichern können, wenn Sie monatlich ein bestimmtes Magazin kaufen!

Aveshad | Dieser interessante Zustand bedeutet, sich in den Körper eines anderen hineinzubegeben. Manchmal muss ein Avatar den Körper eines anderen in Besitz nehmen, um mit diesem Körper eine spezielle Aufgabe auszuführen. Doch eine solche Inbesitznahme ist nur dann möglich, wenn der ursprüngliche Besitzer des Körpers damit einverstanden ist. Nach sieben Jahren und nicht früher, hat der Avatar alles im Körper, jede Zelle und jedes Molekül ausgewechselt, und dann gehört der Körper vollends ihm.

Dazu zwei interessante Punkte. Einige Menschen fragen sich: «Nun, wie ist es möglich, dass ein Molekül den Platz wechseln kann?» Die Antwort kann sehr gut mit dem einfachen Verfahren des Galvanisierens erklärt werden, bei dem Moleküle in einer Galvanisierwanne von einer Elektrode zur anderen Elektrode übertragen werden. So kann sogar ein unedles Metall vergoldet werden.

Der zweite Punkt: Oft übernimmt ein Avatar einen Körper, der bereits erwachsen ist. Das hat den Grund, dass ein Avatar keine Zeit damit verlieren darf, geboren zu werden und die mühevollen Stufen der Kindheit zu durchlaufen.

Avidya | Dies ist eine Form von Unwissenheit. Es ist der Fehler, das Leben auf der Erde als die einzige Lebensform zu betrachten, die von Bedeutung ist. Das Erdenleben ist lediglich das Leben in einem Klassenzimmer, wohingegen das jenseitige Leben dasjenige ist, das wirklich zählt.

Es gibt auch auf anderen Planeten und in anderen Universen Wesen. Einige sind weniger, andere wiederum um ein Vielfaches intelligenter als die Menschen. Sie entsprechen vielleicht nicht der menschlichen Körperform, sind aber nichtsdestoweniger empfindungsfähige Wesen.

Befolgungen | In allen Religionen gibt es bestimmte Verhaltensregeln, an die sich die Anhänger der jeweiligen Religion halten müssen. Das sind die Disziplinen, denn ohne Disziplin gäbe es kein vernünftiges und kontrolliertes Dasein.

Einige nennen diese Befolgungen auch «Stationen». In der christlichen Religion zeugt der «Kreuzweg Jesu» davon. Auch in anderen Gesellschaftsformen zeugen verschiedene Arten davon. In okkulten Belangen gibt es fünf grundlegende Befolgungen, oder wenn Sie es vorziehen, könnte man auch sagen, dass es fünf Hauptdisziplinen gibt, die man befolgen muss.

Man muss einen reinen Körper und einen reinen Geist haben. Man muss seinen eigenen Körper studieren, damit man eine Reinheit des Geistes erlangen kann. Voraussetzung dafür ist eine gute Gesundheit, es sei denn, man befasst sich nachhaltig mit okkulten Dingen, dann gelten andere Regeln. Doch für die Durchschnittsperson ist eine gute Gesundheit notwendig, damit der Geist den aurischen Ausstrahlungen einer anderen Person, die möglicherweise nicht so rein gesinnt ist, widerstehen kann.

Ich erwähnte oben, dass man eine gute Gesundheit braucht, es sei denn, man befasse sich nachhaltig mit okkulten Dingen, für die andere Regeln gelten. Vielleicht interessiert es Sie, warum andere Regeln gelten.

Die durchschnittliche Person mit einer durchschnittlichen Gesundheit fällt in einen Bereich von durchschnittlichen Schwingungen. Und diese durchschnittlichen Schwingungen bewirken, dass die Person nicht in der Lage ist, ein paar der höheren «Oktaven» zu erreichen. Leidet jedoch eine Person an einer Krankheit, dann können die persönlichen Schwingungen erhöht sein, sodass man bereits auf einer höheren Schwingung als der Durchschnitt beginnt und zu einer noch höheren Schwingung als der Durchschnitt übergeht.

Ähnlich verhält es sich bei einem Hund. Ein Hund kann höhere Töne hören als ein Mensch, wie das die «stumme Hundepfeife» beweist. Doch andererseits kann ein Mensch wiederum tiefere Töne hören als ein Hund. So ist in gewissen Fällen, und das nur bei sehr pflichtbewussten Menschen, eine Krankheit ein Vorteil, weil es eine Person für eine höhere Frequenz von Sinnes- und übersinnlichen Eindrücken empfänglicher macht. Alle anderen Menschen, das heißt, alle anderen, außer jenen, die ein ganz genaues, ja sehr genaues Wissen von ihrem Schicksal haben, sollten einen reinen Geist und einen reinen Körper kultivieren!

Indem man sich an die richtigen Disziplinen hält, oder, um auf unser Schlüsselwort zurückzukommen, indem man die richtigen Befolgungen und die Reinheit des Geistes erlangt, kann man die höchste Form der Freude erreichen, die es auf der Erde gibt, und man kann dadurch große Fortschritte in der Erhöhung seiner eigenen spirituellen Größe für weitere Inkarnationen erzielen.

Wir haben somit einen reinen Geist und einen reinen Körper. Die dritte Befolgung führt zur Beseitigung von den Unreinheiten des Körpers und des Geistes und der Kultivierung von immer reineren und klareren Erkenntnissen. Das heißt, man entwickelt sich auf dem spirituellen Pfad weiter und trennt sich von den Begierden.

Die vierte Befolgung ermahnt uns, sich denen anzuschließen, die bessere Fähigkeiten und stärkere spirituelle Eigenschaften haben als man selbst. Denn je mehr man den Umgang mit «Seinesgleichen» pflegt, desto wahrscheinlicher ist es, dass einige von ihren «Qualitäten» auf uns übertragen werden. Die vierte Befolgung bedeutet also, dass wir stets bemüht sein sollten, mit jenen zu verkehren, die uns mit gutem Beispiel vorangehen und uns auf den Pfad der Reinheit und spirituellen Entwicklung führen können.

Die fünfte Befolgung besagt, dass wir die Kraft des Nachdenkens entwickeln sollten. Wir sollten nichts überstürzen und keine schnellen, unüberlegten Entscheidungen treffen. Man sollte über eine Sache nachdenken, die Angelegenheit überdenken, und dann entsteht die Gewissheit, dass unsere

Entscheidung erst nach reiflicher Überlegung und allen uns zur Verfügung stehenden Fakten getroffen wurde.

Befreiung | Die östliche Bezeichnung für Befreiung lautet «Moksha». Deshalb wäre es besser, den Begriff Moksha zu verwenden, wenn es um die Bedeutung von Befreiung geht.

Beweis | Es ist eine traurige Tatsache, dass so viele Leute für alles Beweise fordern. Woher wissen Sie, dass es einen Gott gibt? Die Antwort lautet, dass Sie es nicht wissen, auf jeden Fall nicht in dem Sinne, dass man es einem materialistisch denkenden Publikum «beweisen» könnte. Sie müssen Ihren Glauben an einen Gott als Glauben begreifen. Sie glauben, dass es ihn gibt, und müssen es, solange Sie sich in Ihrem Körper befinden, dabei bewenden lassen.

Woher wissen Sie, dass es ein «nächstes Leben» gibt? Woher wissen Sie, dass es eine Astralwelt gibt, wo wir Freunde treffen und Pläne für ein besseres Leben schmieden können? Wenn Sie nicht bewusst astralreisen können, dann müssen Sie auch das im Glauben annehmen. Menschen, die schon willentlich auf der «anderen Seite» waren und sich danach an alles genau erinnern konnten, glauben nicht mehr, sondern sie wissen. Sie haben die völlige Gewissheit dessen, was vorher lediglich eine Sache des Glaubens war.

Die tibetische Haltung gegenüber «Beweisen» kann auf diese Weise formuliert werden: Das, was ist, braucht keinen Beweis, und das, was nicht ist, kann nicht bewiesen werden. Deshalb ist es nicht richtig, Beweise zu fordern oder zu geben.

Eines der schwierigsten Dinge, gegen das wir ankämpfen müssen, ist dieses ständige Verlangen nach Beweisen. Diese ständigen Forderungen nach Beweisen verunmöglicht es uns, echte Fortschritte zu erzielen. Diejenigen, die übersinnliche Manifestationen hervorrufen können, können diese nur selten unter den vermeintlich wissenschaftlichen Testbedingungen tun, da die allgemeine Atmosphäre von Misstrauen, Unglaube und Abneigung die

höheren Schwingungen hemmen, die zur Verwirklichung solcher Manifestationen notwendig sind.

Die selbsternannten Forscher haben selten die Qualitäten oder Qualifikationen, um das Okkulte zu erforschen. Man muss nicht glauben, aber auch nicht alles ablehnen. Alles, was notwendig ist, ist ein aufgeschlossener Geist und den Wunsch, ein wohlwollender Wunsch, ohne Vorurteile zu forschen.

Bhagavad Gita | Dies ist eine der großen Heiligen Schriften Indiens, aus der ein wahrhaft erleuchteter Lehrer das lehrt, was nicht verändert werden sollte. Die achtzehn Kapitel dieses Buches behandeln jeweils einen Aspekt des menschlichen Lebens und zeigen auf, wie man gleichzeitig die physischen, emotionalen, geistigen, ethischen und spirituellen Fähigkeiten seines Egos gebrauchen und zu wahrer Harmonie von Körper und Geist gelangen kann.

Dieses Buch lehrt, dass sich der Mensch nur durch echte Harmonie zur Göttlichkeit hin entwickeln kann und auf diese Weise die Erlösung vom Rad der Geburt, vom Heranwachsen, vom Tod und von der Wiedergeburt erlangt. Die eigentliche Bedeutung der Worte lautet: Bhaga, die Sonne. Vad, göttlich und Gita, Gesang.

Bhagavan | Diese Bezeichnung steht für den eigenen persönlichen Gott – jenen, den wir verehren, unabhängig vom Namen, den wir benutzen, da in verschiedenen Teilen der Welt für denselben Gott unterschiedliche Namen verwendet werden. Es ist der Gott mit den sechs Eigenschaften. Es sind dies:

1. Macht und Herrschaft
2. Kraft
3. Herrlichkeit
4. Glanz
5. Weisheit
6. Entsagung

Bhajan | Das ist eine Form der Verehrung seines Gottes durch Gesang. Es bezieht sich nicht so sehr auf die gesprochenen Gebete, sondern nimmt speziell Bezug auf den Gesang. Man kann Gebete singen und das wäre dann Bhajan. Ein Beispiel dafür ist das Singen von Psalmen in der christlichen Religion.

Bhakta | Das ist jemand, der Gott verehrt – ein Anhänger Gottes. Aber auch hier muss betont werden, dass es sich um irgendeinen Gott handeln kann. Es bezieht sich nicht so sehr auf ein bestimmtes Glaubensbekenntnis oder einen bestimmten Glauben, sondern ist eine allgemeine Bezeichnung.

Bhakti | Ein Akt der Hingabe an den eigenen Gott. Der Akt, sich selbst als ein Kind Gottes, als ein Untertan Gottes zu betrachten und anzuerkennen, dass man Gott dienlich und ergeben ist.

Bhava | Dies ist Sein, Fühlen, Leben, Gefühle. Unter den menschlichen Wesen gibt es drei Stufen von Bhavas:

1. Die Pashu-Bhava sind die niedrigste Gruppe Menschen, die ausschließlich für sich selbst und für ihr eigenes egoistisches Vergnügen leben. Sie denken schlecht und tun anderen Übles an. Sie haben keine anderen Interessen außer an ihrem eigenen sozialen oder finanziellen Vorteil und würden auch sonst nie anderen auf irgendeine Art und Weise helfen. Sie sind die Menschen auf der untersten Stufe der Evolution.
2. Die Vira-Bhava bilden die mittlere Gruppe. Sie zeichnen sich durch Ehrgeiz und den Wunsch aus, sich aufwärtszuentwickeln. Sie sind stark und haben häufig sehr viel Energie. Bedauerlicherweise aber sind sie egoistisch und anmaßend, wenn sie vermuten, jemand könnte mehr bekommen als sie. Sie gehören zu jenen Menschen, die «Wohltäter der Menschheit» sein wollen – jedoch nicht, um anderen zu helfen, sondern um als großmütige und heilige Persönlichkeiten dazustehen, die immer bereit

sind, anderen in der Not zu helfen. Eigentlich ist es nicht gerade das Klügste, irgendetwas mit diesen «Wohltätern» zu tun zu haben, denn sie sind egoistische, egozentrische Menschen, die noch einen langen, langen Weg vor sich haben.

3. Diese Gruppe, die Divya-Bhava, ist von einer sehr viel besseren Art – eine Gruppe von harmonisch zusammenwirkenden Menschen, die rücksichtsvoll, großzügig und wirklich daran interessiert sind, anderen selbstlos zu helfen. Sie schrecken auch nicht vor großen Mühen zurück, um denen zu helfen, die um Hilfe bitten, und sie tun es nicht aus Eigennutz. Bedauerlicherweise ist diese Gruppe gegenwärtig in der Minderheit.

Bodha | Das ist Wissen, das einer anderen Person über den Weg des Unterrichts erteilt werden kann. Der Begriff steht auch im Zusammenhang mit Weisheit und tiefem Verständnis.

Man kann eine Person mittels eines Lehrbuchs lehren, und ein Teil des Wissens wird über das Nacherzählen aufgenommen. Wahres Wissen aber entsteht, wenn es vom Lehrer «abgestreift» und auf den Schüler übertragen wird. Es ist Wissen, das durch das Kopieren des Lehrers erworben wird.

Bodhi | Das ist ein buddhistisches Wort und bedeutet, dass man ein klares Verständnis von der Natur dessen hat, was jenseits dieses Lebens liegt. Es ist vollkommenes Wissen, vollkommenes Verstehen davon, dass wir im physischen Körper reine Erfindungen des Egos sind – erschaffen zum Zweck, Erfahrungen zu sammeln.

Brahma | Das ist ein hinduistischer Gott, der häufig mit vier Armen und vier Gesichtern dargestellt wird und der verschiedene religiöse Symbole in den Händen hält.

Es gibt jedoch noch ein weiteres Brahma. Dieses Brahma ist ein Zustand und weist darauf hin, dass sich alles in einem Stadium befindet, in dem sich Veränderungen durch die Gedanken aller verkörperten Seelen vollziehen –

Seelen, die die Gegenwart und die Zukunft formen. Es bedeutet, sich «zu erweitern», genauso wie sich die Erfahrungen aller Lebewesen ständig erweitern.

Brahma Sutras | All diese Begriffe stammen aus Indien. Die Brahma Sutras sind eine Sammlung sehr bekannter Aphorismen, die uns die Hauptlehren der Upanishaden näherbringen. Die Upanishaden werden in diesem Wörterbuch unter dem Buchstaben «U» und unter «V», bei «Vedanta», noch weiter behandelt.

Es ist eine traurige Tatsache, dass jeder Übersetzer oder Kommentator, besonders im westlichen Teil der Welt, seine eigene Meinung in seine Übersetzungen und Deutungen miteinfließen lässt. Die Menschen geben sich nicht einfach damit zufrieden, nur zu übersetzen. Daher stimmen die Übersetzungen der Brahma Sutras nicht immer mit anderen überein, und wenn man das Original nicht über den Weg der Akasha-Chronik einsehen kann, kann man arg irregeführt werden.

Brahmachari | Das ist jemand, der die ersten Mönchsgelübde abgelegt hat. Oder es kann auch eine spirituelle Person sein, die ergeben die Vorschriften befolgt und eine Form von Religion praktiziert, aber noch kein besonderes Mönchsgelübde abgelegt hat.

Brahmacharya | Dies ist die vierte der Abstinenzen. Die Dinge, die uns dadurch auferlegt werden, sind: Reinheit der Gedanken, Reinheit der Worte und der Taten, eine Weihe, bei der man ein Gelübde ablegt, und eine zölibatäre Stufe, damit man die notwendigen Astralreiseerfahrungen sammeln kann. Es sollte beachtet werden, dass die letztgenannte Stufe noch aus vier weiteren Stufen besteht. Die erste davon ist die, bei der der Einzelne von einem Lehrer geleitet wird.

Brahmaloka | Das ist die Existenzebene, auf die sich diejenigen begeben, die im irdischen Leben erfolgreich waren, damit sie mit anderen in der nächsten Existenzebene kommunizieren können. Es ist eine Stufe, in der man in göttlicher Verbindung lebt, weiter meditiert und sich auf neue Erfahrungen vorbereitet. Es ist eine Stufe, in der man in die Halle der Erinnerung geht und die Akasha-Chronik zu Rate zieht, um zu sehen, was man im letzten Leben auf der Erde erreicht hat und was unerledigt geblieben ist.

Es ist auch die Ebene, auf der man sich mit jenen, die über große Erfahrung verfügen, beraten und seine nächste Inkarnation planen kann, um die Fehler des letzten Lebens zu beheben und einen Schritt weiterzukommen bei der Überwindung des eigenen Karmas.

Buddha | Das ist kein Gott, sondern ein Mensch, der erfolgreich die Leben eines Daseinszyklus beendet hat und durch die erfolgreiche Überwindung seines Karmas nun bereit ist, auf eine andere Existenzebene weiterzugehen.

Ein Buddha ist jemand, der frei von den Fesseln des physischen Körpers ist. Derjenige, der häufig als «der Buddha» bezeichnet wird, war eigentlich Siddharta Gautama. Er war ein Prinz, der vor etwa zweitausendfünfhundert Jahren in Indien lebte. Er verzichtete auf jeglichen materiellen Besitz, um die Erleuchtung zu finden. Er fand das Nirwana, das aber nicht, wie es üblicherweise übersetzt wird, «Nichts» bedeutet. Wir werden uns unter dem Buchstaben «N» noch weiter mit dem Nirwana befassen.

Jeder von uns sollte bemüht sein, die Buddhaschaft zu erreichen, die ein Seinszustand, ein erhöhter Seinszustand, ist. Es ist nicht ein Gott.

Die westlichen Menschen sind oft durch «die tausend Buddhas» verwirrt. Sie denken, dass es mindestens tausend Götter gäbe, was natürlich viel zu fantastisch, ja geradezu lächerlich ist!

Die Buddhaschaft ist ein Seinszustand. Man kann die Buddhaschaft erlangen, ganz gleich, welchen Stand man im Leben innehat. Ob Prinz oder Müllmann – beide können rein und heilig sein. Auf dieser Erde sind wir wie Schauspieler auf einer Bühne und nehmen das «Kleid» oder den Status an,

der am hilfreichsten ist, damit wir das, was wir lernen müssen, lernen. Die tausend Buddhas sind daher nur ein Hinweis darauf, dass man die Buddhaschaft auf etwa tausend verschiedene Arten erlangen kann.

Weshalb die Tausend? Nun, denken Sie an einen kleinen Jungen, der sagt: «Mein Vater? Oh, er hat Millionen …!» Die Tausend sind daher nur eine Redewendung. Buddha ist nur ein Symbol und nicht das gewichtige Abbild eines Gottes. Die Buddhafiguren sind bloß Ermahnungen an das, was wir sein könnten, wenn wir es wollen und wenn wir daran arbeiten.

Buddhi | Das ist ein Wort, das Weisheit bedeutet. Wir müssen uns immer bewusst sein, dass Weisheit und Wissen zwei völlig verschiedene Dinge sind. Weisheit kommt mit der Erfahrung. Das Wissen hingegen, das wir gesammelt haben, kann auch ohne Weisheit erworben und angewendet werden. Wir müssen Buddhi erlangen, das Weisheit ist, bevor wir zur Buddhaschaft weitergehen können, die Weisheit und Wissen ist.

Buddhismus | Der Buddhismus wird häufig als Religion bezeichnet. Tatsächlich wäre es jedoch zutreffender zu sagen, dass er eine Lebensweise, eine Lebensregel oder ein Schlüssel zum Leben ist. Es ist eine Art, unsere Zeit auf dieser Erde verstreichen zu lassen, ohne jemandem dabei zu schaden und gleichzeitig unsere eigene spirituelle Entwicklung so schnell wie möglich und mit dem geringsten Aufwand voranzutreiben.

Hierzu gibt es verschiedene Dinge, die man tun muss, und verschiedene Dinge, die man unterlassen sollte. Die Buddhisten beziehen sich dabei auf die Vier Edlen Wahrheiten:

1. Es gibt Leiden, und für dieses Leiden gibt es eine Ursache. Leiden kann überwunden werden und darin liegt der Weg zum inneren Frieden.
2. Nirwana. Geist und Materie befinden sich in einem Zustand ständiger Veränderung. Der Verstand verursacht, dass der Geist stecken bleibt wie im Lehm. Entfernt man den Verstand, erreicht man das Nirwana und

wird so frei von den Leiden und dem Kreislauf der ständigen Wiedergeburt, des Lebens, des Sterbens und des Wiedergeborenwerdens.

3. Der achtfache Pfad bedeutet:

- Rechte Anschauung
- Rechtes Streben
- Rechte Äußerung
- Rechtes Handeln
- Rechter Lebensunterhalt
- Rechte Anstrengung
- Rechte Achtsamkeit
- Rechtes Sichversenken

Wie in den meisten Religionen oder Lebensweisen gibt es auch im Buddhismus verschiedene Untergruppen. Und genauso wie es bei den Christen eine ganze Reihe verschiedener Religionszweige gibt – von der Plymouth-Bruderschaft bis hin zum römisch-katholischen Glauben – so teilt sich auch die buddhistische Schule in zwei Zweige auf. Es sind dies das Hinayana, was «der schmale Weg» bedeutet, und das Mahayana, was «der große Weg» bedeutet. Das Hinayana ist eher streng und verfolgt eine enge Sichtweise, die darauf abzielt, durch Abgeschiedenheit und Askese persönliche Heiligkeit zu erreichen – was in der Tat ein sehr striktes Leben ist.

Die Anhänger des Mahayana ziehen es vor, den Lehren Gautama Buddhas als einer heiligen Wiedergeburt zu folgen.

Man könnte somit sagen, dass die erste Lehre den Menschen dazu auffordert, sich aus eigener Kraft weiterzuentwickeln, während die zweite besagt, dass man nur dann arbeiten und sich weiterentwickeln kann, wenn man dem genauen und unbeirrbaren Beispiel anderer folgt.

C

Chaitanya | Das ist ein Zustand, in dem das spirituelle Bewusstsein gerade erst erweckt wurde und man wachsam und bereit ist, sich weiterzuentwickeln und die ersten Stufen zu erklimmen, um den Kausalkörper hinter sich zu lassen.

Chaitanya zu erreichen bedeutet harte Arbeit, intensives Studium, regelmäßige Meditation und Kontemplation. Wenn dann die Voraussetzungen gegeben sind, werden die sechs Chakren stimuliert und treten ins Bewusstsein, sodass man sich seines Schicksals bewusst wird und versteht, welche Schritte notwendig sind, um auf dem spirituellen Weg rascher voranzukommen.

Chakren | Wir sollten unser Hauptaugenmerk auf die sechs Chakren richten. Entlang unserer Wirbelsäule befinden sich, wie aufgereihte Räder, die sechs Hauptchakren oder Bewusstseinszentren. Es gibt verschiedene Zentren, die unseren Kausalkörper in Verbindung mit unseren höheren Körpern und unseren höheren Zentren halten.

Einige bezeichnen diese Chakren als Lotos, andere wiederum als Räder. In verschiedenen Religionen werden stilisierte Symbole verwendet, die entweder wie ein Rad oder wie ein Lotos dargestellt sind – es kommt ganz auf die Kreativität der eigenen Vorstellungskraft an.

Es gibt entlang der Wirbelsäule sechs Chakren und im Zentrum des Großhirns ein siebtes. Es gibt noch zwei weitere, also insgesamt neun, aber die meisten Menschen haben noch nicht den Stand erreicht, das Wissen um neun Chakren verinnerlichen zu können. Befassen wir uns daher nur mit den herkömmlichen und allgemein bekannten sieben.

Wenn man die Aura sehen kann, dann kann man all die wirbelnden Farben sehen, die von diesen verschiedenen Chakren ausgehen, und

selbstverständlich sind die Farben und die aurischen Ausstrahlungen jeder Art bei jedem Mann und bei jeder Frau unterschiedlich.

Das erste Chakra befindet sich an der Basis der Wirbelsäule in der Nähe des Ausscheidungsorgans. Das zweite befindet sich auf der Höhe der Genitalien, das dritte auf der Nabelhöhe, das vierte ungefähr auf Herzhöhe, das fünfte auf der Höhe des Halses und das sechste auf der Höhe der Augenbrauen.

Die Mythologie besagt, dass der niedere Mensch im untersten Teil der Wirbelsäule wohnt, und solange der Mensch nicht in der Lage ist, die Kundalinikraft bis ins Herzchakra anzuheben, kann er sich des Fortschritts nicht bewusst werden. Der Mensch muss seine geistigen Kräfte in das sechste Chakra senden, bevor er wirklich zufriedenstellende Fortschritte machen kann. Und wenn man über das siebte hinauskommt, dann weiß man mit Gewissheit, dass man das letzte Mal auf der Erde lebt.

Chan | Dieses Wort bedeutet Meditation und wird insbesondere im japanischen Zen-Buddhismus verwendet. Ursprünglich lautete der Begriff Channa und bedeutete, dass die betreffende Person eine unmittelbare Wahrnehmung der Wahrheit erfahren hatte. Man könnte somit sagen, dass der Person, die Channa erlebt hat, eine Offenbarung zuteilgeworden ist.

Chang | Das ist das Gegenteil von künstlich, das Gegenteil von abnormal. Es ist das, was völlig normal, völlig die Regel ist. Dieses Wort stammt aus der chinesisch-taoistischen Religion.

Chanismus | Das ist eine Theorie, bei der man den Zustand der Buddhaschaft durch eine unmittelbare Erleuchtung oder durch einen plötzlichen Offenbarungsblitz erlangen kann.

Verehrer des Chanismus meditieren konstant über die Prinzipien und Gebote der ewigen Wahrheit, in der Hoffnung diese plötzliche Offenbarung zu erhalten.

Cheng | Das ist die dem eigenen wahren Selbst innewohnende Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit. Man muss dem Cheng erlauben, zu wachsen und sich zu offenbaren, bevor man irgendwelche wesentlichen Fortschritte erzielen kann. Wenn wir Habgier, Begierde und Egoismus abstreifen, ähnlich wie man die harte Schale einer Nuss entfernt, dann können wir zum Kern im Innern vordringen. Die Menschen sind von einer harten Schale umgeben, und bevor sie sich weiterentwickeln können, müssen sie diese erst ablegen.

Chi | Das ist die Lebenskraft. Alles, was bis in den Bereich der Materie hineinreicht. So haben wir das Chi der Atemkraft, das auf der niedersten Ebene mit der Ätherkraft und dann höher mit der Aurakraft in Verbindung steht.

Chit | Das ist das Bewusstsein. Eine ziemlich leere Art von Bewusstsein. Es ist ein Mangel an irgendwelchen bestimmten Kenntnissen. Man könnte sagen, dass es ein Bewusstsein ist, ohne dass dieses Bewusstsein einen bestimmten Zweck hat und ohne, dass man durch dieses Bewusstsein etwas lernt.

Chitta | Das ist der niedere Geist. Es gibt drei Teile des Geistes, oder besser gesagt, Geistesbereiche. Der erste Teil ist Manas, der zweite ist Buddhi und der dritte ist Ahamkara. Der erste ist selbstverständlich der niedrigste.

Alles, was in den niederen Geist gelangt, führt weiter in das Unterbewusstsein zur Aufbewahrung und Aussortierung und ist möglicherweise für einen späteren Gebrauch bestimmt. Es sollte jedoch nicht vergessen werden, dass wir in unserem Unterbewusstsein das Wissen der ganzen Menschheit haben, aber aufgrund unserer Unvollkommenheit haben wir eine sehr fehlerhafte Erinnerung, das heißt, wir können uns nicht zu allem Wissen, das wir haben, Zugang verschaffen.

D

Dama | Dies ist ein Wort, das sich auf das Beruhigen der zehn Sinnes- und Handlungsorgane sowie auf deren Funktionen bezieht. Denn es liegt auf der Hand, dass man erst dann angemessen meditieren oder nachdenken kann, wenn man seine Sinnes- und Handlungswahrnehmungen beruhigen kann. Dama zu erreichen ist eine der sechs Tugenden, auf die unter «S» bei «Shatsampatti» hingewiesen wird.

Daumenstein | Vor vielen, vielen Jahrhunderten, als die Welt noch ein weitaus weiserer Ort war, als sie es heute ist und noch vor dem Zeitalter des Aspirins und verschiedener Beruhigungsmittel, verfügten die Priester und weisen Männer über Methoden, um eine nervöse, reizbare oder auf irgendeine Weise bedrückte Person zu beruhigen. Sie stellten «Beruhigungs-Daumensteine» her. Diese besonderen Steine waren so geformt, dass man durch sanftes Reiben daran eine wohltuende, fühlbare Wirkung erzielen konnte, die ein beunruhigtes Gemüt beruhigte und einen vor Magengeschwüren, schlechter Laune und Hysterie bewahrte. Wenn Sie mehr darüber lesen wollen, finden Sie weitere Erklärungen im Anhang unter «Steine».

Deha | Dies bedeutet so viel wie «jemand, der einen Körper hat». Der Mensch verfügt über drei Grundkörper: den dichten, den feinen oder nicht so dichten Körper und den Kausalkörper. Doch damit werden wir uns noch etwas ausführlicher unter «U» bei «Upadhi» befassen.

Der physische Körper ist das Mittel, durch das die unsterbliche Seele oder das Über-Ich in einem materiellem Leben Erfahrungen sammeln kann. Der physische Körper ist lediglich ein Instrument oder eine Marionette. Wenn Sie mehr darüber lesen möchten, dann finden Sie es unter «E» bei «Existenzebenen».

Deity | In allen Heiligen Schriften steht geschrieben: «Du sollst keine Götzenbilder anbeten.» Aber ein Bild oder ein Abbild einer heiligen und verehrten Persönlichkeit zu haben, bedeutet nicht zwangsläufig, ein Götzenbild anzubeten. Das Abbild erinnert einen lediglich daran, was man sein könnte, wenn man es beharrlich genug versucht. So ähnlich verhält es sich bei einem Heiligenbild oder einem heiligen Abbild, dem man zugetan ist. Dieses kann als guter Orientierungspunkt dienen, wenn man sich mit der Meditation oder der Kontemplation befasst. Deshalb haben manche Leute einen persönlichen Altar zu Hause – vielleicht mit einer Fotografie, einem Bildnis oder einigen Bildern, die auf sie einen besänftigenden Einfluss ausüben und sie in die richtige Geistesverfassung bringen.

Man kann seinen Geist schulen, indem man an heilige Objekte denkt und weltlichere Gegenstände ausschließt. Heiligenbilder oder heilige Abbilder sind akzeptabel und zulässig, sofern sie als Erinnerungshilfen und nicht als Objekte sinnloser Anbetung verwendet werden.

Es sollte noch darauf hingewiesen werden, dass die Christen ihre Kreuze auch nicht unbedingt als Gegenstand der Anbetung, sondern als ein Objekt der Ermahnung verwenden.

Deva | Ein Deva ist ein göttliches Wesen. Eines, das weit über dem menschlichen Stand steht. Jeder, der den notwendigen Grad an Erleuchtung und Reinheit erreicht hat und sich nicht mehr auf dieser Erde befindet, könnte ein Deva sein.

Naturgeister und von Menschen geschaffene Gedankenformen sind keine Devas der menschlichen Gattung und können es auch niemals sein, obwohl Naturgeister und Tiergeister natürlich ihre eigenen Gruppen-Devas haben.

Dhanurasana | Manche Menschen scheinen es aus irgendwelchen seltsamen Gründen zu lieben, verschiedene Posen auszuprobieren, obwohl ich nie den geringsten Nutzen darin gesehen habe. Hier ist eine, die Sie vielleicht

versuchen möchten, falls Sie das Gefühl haben sollten, Sie könnten Ihrem Doktor oder Ihrem Chiropraktiker einen guten Dienst erweisen. Doch bevor Sie beginnen, vergewissern Sie sich, dass Sie oder Ihre Verwandten seine Telefonnummer haben.

Dieses Dhanurasana ist eine Yogastellung, die manchmal auch als «der Bogen» bezeichnet wird. Und wenn Sie diese wirklich versuchen möchten, dann legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und bringen Ihre Beine rückwärts gegen den Nacken hoch, sodass Sie mit den Händen beide Knöchel fassen können. Dann ziehen Sie sich zusammen, sodass sich der Kopf und auch die Brust vom Boden abhebt.

Ziehen Sie noch etwas fester, sodass sich auch die Beine und fast die ganzen Oberschenkel vom Boden abheben. Dann wippen Sie, eher albern, auf dem etwas empfindlichen Teil Ihrer Anatomie hin und her. Führen Sie dies ein paar Mal durch, und dann versuchen Sie herauszufinden, was der Sinn der ganzen Sache ist. Es sollte auch hier bemerkt werden, dass man gut, ja sogar sehr gut, ohne all diese gymnastischen Verrenkungen auskommen kann, die nur zur Schau gestellte Kunststücke sind.

Dharma | Dieses Wort kann auf Verdienste, gute Moral, Rechtschaffenheit, Wahrheit oder auf eine Lebensweise hinweisen. Doch die wahre Bedeutung lautet: «Das, was deine wahre Persönlichkeit ausmacht.»

Es bedeutet, dass man eine Lebensweise annehmen und diese Lebensweise beibehalten sollte, ohne von den eigenen hohen Werten abzurücken. Im Buddhismus bedeutet Dharma, die Befolgung des Edlen Achtfachen Pfades.

Dhautis | Das ist ein Wort, das Reinigung bedeutet. Für eine westliche Person ist es in der Tat eine sehr gefährliche Sache und sollte nie, nie, aber auch gar nie angewendet werden, außer unter strengster Aufsicht durch jemanden, der sehr umfassend darin ausgebildet wurde und der den Schaden kennt, der verursacht werden kann, wenn es unvorsichtig ausgeführt wird.

Dhautis ist eine Methode, die der Reinigung des physischen Körpers dient und nicht irgendwelche spirituellen Fähigkeiten verleiht. In Indien schlucken gewisse Leute Luft und stoßen diese kraftvoll auf verschiedene außergewöhnliche Weise wieder aus. Danach schlucken sie Wasser und stoßen auch dieses wieder auf die genau gleiche außergewöhnliche Weise aus.

Einige der Praktizierenden in Indien schlucken sogar einen Streifen Stoff, den sie natürlich an einem Ende zur Sicherheit festhalten, das andere Ende des Stoffstreifens wird dann geschluckt, bis sich eine beträchtliche Länge davon im Magen befindet. Danach reiben und schlagen sie auf dem Magen herum und ziehen dann den Stoffstreifen wieder heraus, an dem sich dann allerlei vom Mageninhalt und der Speiseröhre angeheftet haben.

Eine weitere Inszenierung bietet sich, wenn die Person einen Faden durch die Nasenöffnung zieht und ihn durch den Mund wieder herausbringt. Der Faden wird dann, so wie wenn man ein Kamin reinigt, vor- und rückwärts gezogen.

All das sollte man tunlichst unterlassen. Es wird hier nur erwähnt, damit Sie gewarnt worden sind, ja die Finger davon zu lassen.

Dhyana | Dies ist eine Meditation oder eine Form tiefer Konzentration. Es ist ein ununterbrochener Gedankenfluss auf das, worauf man sich konzentriert. Es ist ein Wort, das im Raja Yoga, als das siebte der acht Glieder bekannt ist.

Diksha | Dies ist der Akt, einen Schüler in das spirituelle Leben einzuweihen. Diese Einweihung erfolgt ausschließlich durch den jeweiligen Lehrer oder Guru.

Es sei an dieser Stelle betont, dass allein der Lehrer oder Guru entscheiden sollte, wann eine Initiation oder Weihe angebracht ist. Denn es hat sich meiner persönlichen Erfahrung nach gezeigt, dass die Studenten ihre eigenen Fähigkeiten immer überschätzen – sei es auf spiritueller Ebene oder in anderen Bereichen.

Dimensionen | Man spricht von der vierten oder fünften Dimension und darüber hinaus, während wir uns angeblich in einer dreidimensionalen Welt befinden. Leider ist es nicht möglich, mit jemandem, der in einer dreidimensionalen Existenz lebt, über die vierte, fünfte, sechste, siebte, achte oder neunte Dimension zu diskutieren.

Damit können wir uns aber nicht zufriedengeben, also versetzen wir uns einmal in die Lage einer eindimensionalen Person:

Ein eindimensionales Wesen kann nur auf einer Linie leben. Das heißt, wenn Sie eine dünne Linie auf ein Blatt Papier zeichnen und sich vorstellen, dass ein Graphitteilchen Ihres Bleistifts eine Person wäre, die auf dieser eindimensionalen Welt lebte, dann wäre, denken Sie daran, dieses Graphitteilchen unsere Person. Unsere Person lebte also auf dieser Linie, und diese Linie wäre für sie das ganze Universum. Und wenn Sie nun an einem Ende der Linie ein «A» setzten und am anderen Ende ein «B», dann könnten Sie sehen, dass sich diese Person nur von A, was die Geburt ist, nach B, was der Tod ist, fortbewegen kann. Der Person wäre es also nur möglich, sich vorwärtszubewegen, denn rückwärtsgehen kann sie nicht, da sie sonst in die Vergangenheit zurückginge.

Angenommen, Sie könnten einen Punkt oder vielleicht einen Finger auf diese dünne Linie setzen, dann würde die Person auf dieser eindimensionalen Welt ein wahres Wunder am Himmel erblicken. Sie würde nur den Teil Ihres Fingers sehen, der in Berührung mit der Linie kommt, und es wäre ihr unmöglich, sich vorzustellen, wie Sie tatsächlich aussähen. Genauso wie es für die meisten Menschen in unserer dreidimensionalen Welt unmöglich ist, sich vorzustellen, was sich hinter den sogenannten «fliegenden Untertassen» verbirgt.

Wenn wir uns in eine zweidimensionale Welt begäben, was hätten wir dann? Sie bestünde aus einer flachen Oberfläche und die zweidimensionalen Bewohner müssten flach von Gestalt sein. Angenommen, Sie zeichnen eine Linie um eine dieser Gestalten herum, so würde sich diese Linie für sie als Schranke erweisen, weil die Linie eine bestimmte Dicke hat, und für eine

völlig flache Person wäre Höhe jenseits ihres Verständnisses. Und wenn sie versuchen würde, diese Bleistiftlinie hinaufzuklettern, was für sie natürlich eine beträchtliche Höhe wäre, dann wäre es dasselbe, als ginge sie ins All hinaus. Es wäre unserem flachen Wesen nicht möglich, auf die Linie hinunterzuschauen, damit es sehen könnte, dass es verhältnismäßig flach ist. Daher wäre eine Linie oder ein Winkel für ein flaches Wesen ein höchst erstaunliches Phänomen.

Übrigens, wenn Sie an meiner Aussage zweifeln, dann probieren Sie einfach Folgendes aus: Halten Sie einen Bleistift längsseits auf Augenhöhe und halten Sie dahinter einen weiteren Bleistift parallel dazu. Sie werden den zweiten Bleistift jedoch nicht sehen können, da er von der Linie des ersten Bleistifts verdeckt wird. Dadurch befinden Sie sich in der Position unseres flachen Wesens. Um den zweiten Bleistift sehen zu können, müssten Sie eine andere Dimension betreten, das heißt, Sie müssten entweder unter die Ebene der Bleistifte absteigen oder sich darüber hinaus begeben, um eine perspektivische Sicht von oben oder unten zu haben.

Die vierte Dimension ist eigentlich dort, wo wir uns hinbegeben, wenn wir Astralreisen – dort, wo wir dann andere Fähigkeiten haben. Und obwohl wir in der Astralwelt tatsächlich existieren können, und es auch tun, können wir von den Menschen der dritten Dimension nicht gesehen werden, außer als Geist.

Direkte Erkenntnis | Dies bedeutet, sich absolut darüber bewusst zu sein, was nicht gelehrt werden kann. Solange wir im Körper sind, können wir keine vollständigen Kenntnisse über die vierte Dimension haben oder darüber, was unser Über-Ich ist, und auch keine andere Person kann uns von irgendetwas, was damit zusammenhängt, oder von einem Gott überzeugen. Wirklich wissen können wir es aber nur durch direkte Erkenntnis – durch direktes Erkennen.

Dissoziation | Manche Menschen haben einen losen Astralkörper, und wenn die Person wach ist und tagträumt, kann es geschehen, dass sie sich in einen physischen Körper und in einen astralen Körper separiert.

Vor einigen Jahren gab es in Frankreich einen solchen Fall. Bedauerlicherweise betraf es eine Lehrerin (Émilie Sagée, Anm. d.Ü.), welche die ungewöhnliche Fähigkeit besaß, dass sich ihr physischer Körper und ihr geistiger Körper trennten, wenn sie in ein Thema vertieft war. Das sorgte unter ihren Schülern für große Aufregung, als diese plötzlich zwei Lehrerinnen – offenbar Zwillinge – sehen konnten. Schließlich erfuhr die Schulleitung davon, und die Lehrerin war fortan keine Lehrerin mehr.

Dissoziation kann sich auch auf einen Geisteszustand beziehen, bei dem eine Person nicht in der Lage ist, Denkvorgänge zu kontrollieren.

Dvapara Yuga | In den Weltreligionen gibt es verschiedene Systeme, die das Leben dieser Welt in unterschiedliche Perioden oder Zyklen unterteilen. Nach der hinduistischen Mythologie ist die Welt in vier Zeitalter unterteilt, von denen jedes 864.000 Jahre dauert.

Diese vier Weltzeitalter werden nach und nach schlechter. Im ersten Zeitalter herrschen noch Gerechtigkeit und das Gute vor, doch mit jedem weiteren nimmt die Macht des Bösen und des Unrechts zu.

Derzeit befinden wir uns im vierten Weltzeitalter, dem Kali Yuga, und ohne Zweifel wird jeder zustimmen, dass die Welt gegenwärtig ein übler Ort ist, an dem diejenigen mit bösen Absichten ausnahmslos die Oberhand gewinnen – ein Zeitalter, in dem die Verräterei Erfolg hat.

Wenn dieser Zyklus beendet ist, wird die Welt erneut einen neuen Zyklus beginnen, in dem das Gute wieder vorherrschen wird. Aber im Zeitalter des Kali muss es selbstverständlich einen «Erlöser» geben, der beginnen wird, die Welt wieder in Ordnung zu bringen. Das ist der unabänderliche Verlauf.

Dwesha | Dies ist Widerwille, Abneigung sowie das Gegenteil von Neigung. Das hat mit dem Gedächtnis zu tun. Wenn wir einen schweren Schock

erlitten haben, haben wir für gewöhnlich gegen das, was den Schock verursacht hat, eine Abneigung und wir versuchen, solche Schocks in Zukunft zu vermeiden.

Wir sind uns vielleicht dessen, was den Schock verursacht hat, nicht mehr bewusst, weil er in unser Unterbewusstsein verdrängt werden konnte, und um diese unangenehmen Erinnerungen zu blockieren, hat sich eine Form von Gedächtnisverlust eingestellt.

Durch Analysen kann uns dann ein Therapeut dabei helfen, tief in das Unterbewusstsein vorzudringen und diese unangenehmen Ereignisse wieder hervorzubringen. Dadurch kann man die Ursachen des Verhaltens erkennen und verstehen, um zukünftig solche Verhaltensmuster zu vermeiden.

E

Ego | Dies bezeichnet den Teil von uns, der sich des «Ichs» bewusst ist. Es ist die eigenständige und vom Über-Ich getrennte Individualität. Es gibt zwei Arten von Ego. Die erste Art ist die, die entweder willig oder widerwillig lernt. Sie ist unentwickelt, ungebildet, übermäßig redselig und zu selbstsicher, ohne einen Grund zu haben, selbstsicher zu sein. Dieses Ego ist ichbezogen, überheblich und aggressiv. Es ist in der Tat der typische «Durchschnittsbürger».

Das andere Ego ist jemand, der sich weiterentwickelt und durch Erfahrungen gelernt hat. Dieses Ego weisen jene auf, die schon viel Erleuchtung erlangt haben. Es ist jemand, der bereit ist, anderen zu helfen – selbst dann, wenn dies mit Unannehmlichkeiten oder Schwierigkeiten für ihn selbst verbunden ist.

Der Egoismus wird oft als die zweite der fünf Unglücksquellen bezeichnet. Und wenn man an eingebildete, egoistische Menschen denkt, die man kennt, dann kann man gut nachvollziehen, warum dem so ist. Bedauerlicherweise ist es so, dass je weniger man weiß, desto mehr glaubt man zu wissen. Viele dieser überheblichen Leute, die sagen: «Beweise mir dies und beweise mir das, ich glaube es ohnehin nicht!», haben noch nicht einmal zu lernen angefangen.

Der Autor ist der Meinung, dass nur wenige Presseleute zur Kategorie der entwickelteren Menschen gehören, da eine der ersten Voraussetzungen für die Entwicklung des Egos darin besteht, auf die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Rücksicht zu nehmen. Eine Voraussetzung, die vor allem den Presseleuten fehlt.

Elementalwesen | Die meisten Menschen sind bezüglich der Elementalwesen schrecklich verwirrt. Im Grunde genommen sind Elementalwesen nur eine Art Gedankenformen, die in gewisser Weise ein Halbleben für sich

selbst führen. Sie sind eine durch die Menschen ins Leben gerufene Lebensform.

Damit man das vielleicht ein bisschen besser verstehen kann, nehmen wir an, wir haben einen Magneten, und dieser Magnet repräsentiert den Menschen. Dann nehmen wir weiter an, dass wir den Magneten nahe an ein Stück Eisen bringen. Das Eisen magnetisiert sich daraufhin sofort, wenn auch in einem etwas geringeren Maße, und auf diese Weise repräsentiert es die Elementalwesen.

Elementalwesen werden von der Äthersubstanz geformt, die der Ursprung der gesamten Form war. All die willkürlichen Gedanken der Menschen «magnetisieren» Äthersubstanzen, aus denen Elementalwesen, unentwickelte Wesen, entstehen.

Es sollte noch deutlich gemacht werden, dass viele Menschen, die zu spiritistischen Sitzungen gehen und glauben, dass sie sich mit dem Geist der lieben verstorbenen Tante Matilda unterhalten haben, in Wirklichkeit Täuschungsopfer von irgendwelchen Elementalwesen geworden sind. Elementalwesen fühlen sich von spiritistischen Sitzungen unwiderstehlich angezogen, weil es ihnen die Möglichkeit bietet, den Menschen einen Streich zu spielen. Elementalwesen sind so schelmisch wie Affen und möglicherweise sogar noch einiges dümmer als sie.

Eine der großen Gefahren von spiritistischen Sitzungen besteht darin, dass man von diesen Gedankenformen völlig irregeführt werden kann. Aber selbstverständlich gibt es nebst den Elementalwesen noch die Naturgeister, die unter «N» behandelt werden.

Elemente | Es gibt eine ganze Reihe von Elementen, aber für den Okkultisten, den Metaphysiker oder den Astrologen gibt es fünf Hauptelemente. Es sind dies: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Wir haben es hier also nicht mit der Chemie zu tun, sondern mit der astrologischen Lehre.

Diese Elemente spielen vor allem in der Astrologie eine große Rolle. So kann man zum Beispiel unter dem Wasserzeichen «Krebs» geboren werden,

und wenn man eine Person heiratet, die unter einem Feuerzeichen wie «Widder» geboren wurde, dann kann das zu Schwierigkeiten und zu einer unglücklichen Ehe führen, weil sich Feuer und Wasser nicht vertragen. Es ist alles eine Frage dessen, was vereinbar und was nicht vereinbar ist.

Die Elemente sind in der Tat für diejenigen etwas sehr Wichtiges, die die Funktionsweisen der Metaphysik studieren wollen.

Emotion | Emotionen sind Gemütszustände, die unter Kontrolle gehalten werden sollten, damit sie unsere metaphysischen Studien nicht beeinträchtigen. Es ist leicht, sich vorzustellen, dass man einen Geist gesehen hat, oder dass man mit einer Person gesprochen hat, die die Erde erst kürzlich verlassen hat. Es ist aber ebenso gut möglich, dass uns die Emotion – Angst – genau davon abhält.

Wenn man sich mit der Esoterik befasst, muss man die Emotionen zügeln, schulen und zurückhalten. Man sollte weder allzu skeptisch sein noch sollte man einfach alles bereitwillig akzeptieren. Man sollte den gesunden Menschenverstand walten lassen.

Man sollte für eine ausgeglichene Geistesverfassung sorgen und bereit sein, alle Dinge unvoreingenommen zu prüfen. Das bedeutet, man sollte sich in einer Verfassung befinden, in der man weder verurteilt noch alles glaubt, es sei denn, es gibt für das eine oder für das andere vernünftige Gründe.

Der Mittelweg ist der beste Weg, sodass man weder allzu leichtgläubig noch allzu misstrauisch ist. Und wenn man sich auf dem Gehweg an die Mitte hält, kann man beide Seiten sehen und dementsprechend urteilen.

Enthusiasmus | Das ist eines der Dinge, womit man sehr vorsichtig umgehen sollte. Man sollte seinen Enthusiasmus und seine Emotionen im Zaume halten. Und man sollte auch nicht übermäßig enthusiastisch werden. Denn wenn man wegen einer Sache zu enthusiastisch wird, stört das den gleichmäßigen Verlauf seines Daseins.

Wir verfügen über eine gewisse Menge an Energie, und wenn wir in ein einziges Thema zu viel Energie stecken, dann bleibt uns nicht genug Energie übrig, um uns mit anderen Themen zu beschäftigen, und wir werden unausgeglichen.

In yogischen oder metaphysischen Belangen sollte es keine Aufregung, keinen übermäßigen Enthusiasmus und keine starken Emotionen geben. Der einzige Weg, ein gesundes Gleichgewicht zu bewahren, ist auch hier wieder, den Mittelweg zu nehmen.

Entkörpert | Wenn wir astralreisen, befinden wir uns in einem entkörperten Zustand. Das heißt, unser Astralkörper trennt sich vom physischen Körper und wir sind nur noch mit der Silberschnur verbunden.

Wenn wir an uns selbst denken, befinden wir uns in einem verkörperten Zustand, das heißt, der verkörperte Zustand ist eine vorübergehende Sache und dauert nur so lange, wie wir auf der Erde leben.

Der entkörperte Zustand bedeutet genau das, was er aussagt: Außerhalb des Körpers. Wir müssen also den physischen Körper verlassen, um zu wissen, was wir sind, was wir tun und wohin wir gehen.

Entspannung | Es ist wichtig, dass man sich entspannen kann. Doch nur sehr wenige sind dazu in der Lage, weil sie zu ungeduldig und zu sehr auf Ergebnisse aus sind, ohne etwas dafür zu tun.

Man kann sich überall entspannen. Setzen Sie sich, lassen Sie sich in einen Sessel fallen. Überprüfen Sie (gedanklich) Ihre Muskeln, einen nach dem anderen. Steht Ihr Fuß in einem angenehmen Winkel am Boden? Verspüren Sie eine Verspannung in Ihren Wadenmuskeln? Und wie sieht es mit Ihrem Rücken aus? Sitzen Sie wirklich in der Position, in der Sie ohne Anspannung verweilen können?

Überprüfen Sie sich gedanklich selbst, Abschnitt für Abschnitt. Vergewissern Sie sich, dass alle Ihre Muskeln locker, wirklich locker sind. Sind Sie sich sicher, dass alles locker ist? Und wie steht es mit Ihrem Gesicht? Warum

ist Ihr Mund so zusammengekniffen? Und weshalb halten Sie Ihre Augenlieder so fest zusammengepresst? Entspannen Sie! Entspannen Sie Ihre Muskeln. Stellen Sie sich vor, Sie wären gerade eben aus dem Flugzeug gefallen und lägen nun ausgestreckt am Boden. Dann wären Sie aber ganz schön entspannt! Wenn Sie alle Ihre Muskeln entspannen können, sodass sie nicht ständig unter Spannung stehen, dann wird sich Ihre Gesundheit verbessern. Versuchen Sie es!

Erholung | Wissen Sie, was Erholung wirklich ist? Erholung bedeutet: sich neu erschaffen.

Wer zu lange an einer bestimmten Aufgabe arbeitet, ermüdet und stumpft ab. Vielleicht sitzt jemand den ganzen Tag am Schreibtisch und addiert endlose Kolonnen schrecklicher Zahlen und fühlt sich am Ende des Tages völlig erschöpft. Doch dann geht diese Person nach draußen und «erschafft sich neu» – das heißt: Sie verschafft sich neue Energie, indem sie eine andere Form von Bewegung, Freizeitbeschäftigung oder Tätigkeit wählt.

Erholung ist unerlässlich, wenn man das Beste aus seiner Arbeit, egal auf welchem Gebiet, machen will.

Erlebnisse | Viele Menschen haben während ihres Lebens auf der Erde «Erlebnisse». Sie bilden sich ein, dass sie Dinge sehen, oder sie sehen tatsächlich Dinge. Sie könnten sich jedoch noch sicherer sein, wenn sie darüber genau Buch führen würden.

Man sollte jederzeit Papier und Bleistift griffbereit neben dem Bett halten, damit man sich Notizen machen kann, sobald man aufwacht und noch bevor die Erinnerungen dahinschwinden.

Angenommen, Sie erwachen in der Nacht und denken, Sie haben etwas gesehen. Machen Sie sich eine Notiz:

1. Was haben Sie gesehen?
2. War die Erscheinung männlich oder weiblich?

3. Wie war sie angezogen? Aus welchem Jahrhundert stammte die Kleidung?
4. Was hat sie getan? Kam sie durch die Wand und stand neben Ihrem Bett?
5. Was hat sie zu Ihnen gesagt oder auf was wollte sie Sie hinweisen?
6. Wie haben Sie reagiert?
7. Was geschah mit der Gestalt? Verschwand sie? Löste sie sich auf oder ging sie durch die Wand?
8. Welche Schlussfolgerungen lassen sich aus dem oben Geschriebenen ziehen? War es eine Halluzination? War es eine Person, die Sie gekannt haben? War es eine Person, die echt erschien?

Am Morgen lesen Sie Ihre Notizen durch und können dann noch zusätzliche Gedanken hinzufügen, die Ihnen während der Nacht aus Ihrem Unterbewusstsein gekommen sind. Es muss jedoch nochmals deutlich gemacht werden, dass wirklich sehr viele authentische Fälle von nächtlichen Besuchen der Welt verloren gehen, weil die Person, die den Besucher gesehen hat, entweder unter die Bettdecke gekrochen ist oder zu verwirrt war, um sich genau daran erinnern zu können. Es gibt so etwas wie Geister, aber wenn uns doch eine Person nichts zuleide tut, wenn sie grobstofflich ist, weshalb sollte sie uns dann etwas zuleide tun, wenn sie feinstofflich ist?

Ernährung | Der Begriff Ernährung bezieht sich in der Regel auf Nahrungsmittel, obwohl es auch so etwas wie eine spirituelle Ernährung gibt. Aber wenn man den Begriff Ernährung auf die Nahrungsmittel bezieht, dann kann gesagt werden, dass sehr viele Menschen sehr sonderbare Ansichten über die Ernährung haben. Einige sind strikte Vegetarier, während andere wiederum Fleisch essen. Meiner eigenen Ansicht nach ist der Mensch auf der gegenwärtigen Stufe ein fleischfressendes Tier. Also wenn Sie den Wunsch verspüren, Fleisch zu essen, dann essen Sie Fleisch.

Man sollte sich nicht überessen. Man sollte essen, um zu leben und nicht leben, um zu essen! Wenn man okkulte Studien betreibt, sollte man auf Knoblauch und alles Bittere oder Saure verzichten.

Die Ernährung verlangt lediglich einen gesunden Menschenverstand, in Bezug auf das, was man essen sollte. Essen Sie nicht zu viel. Trinken Sie nichts Berauschendes, denn das bedeutet, den Tempel der Seele zu schänden und den Astralkörper aus dem physischen Körper zu treiben. Bedauerlicherweise ist der Ort, an den es den Astralkörper treibt, als die niedere Astralebene bekannt, die ausgesprochen unangenehm sein kann.

Viele Menschen sind überzeugte Vegetarier. Sie wollen kein Fleisch essen, weil sie der Ansicht sind, dass deswegen Tiere getötet werden müssen. Doch warum möchten diese Menschen, dass sie von einer Krankheit geheilt werden? Bakterien oder Viren sind schließlich auch Lebewesen einer bestimmten Art. Und um eine Krankheit zu heilen, müssen die Bakterien getötet werden. Und wie können Sie wissen, ob nicht auch ein Wirsing Gefühle hat? Russische Wissenschaftler haben die Hypothese aufgestellt, dass alle Gemüsearten Gefühle haben. Demzufolge wäre es am besten, gleich zu verhungern, wenn Sie der Meinung sind, dass Sie ein Sonderling sein müssen und nichts mehr essen wollen, was getötet werden muss. Schließlich könnten Sie versehentlich in einen Salat mit Gefühlen beißen!

Evolution | Alles befindet sich in einem Zustand der Entwicklung. Ein Kind wird als hilfloses Baby geboren und entwickelt sich nach und nach zu einem Erwachsenen. Man geht zur Schule, und auch diese Entwicklung verläuft so, dass man sich von Klasse zu Klasse weiterentwickelt.

Die Menschen werden auf der irdischen Evolutionsstufe nicht zu Engeln, genauso wie Tiere auf dieser Welt nicht zu Menschen werden. Alles muss sich gemäß dem Plan des Universums und gemäß der eigenen Gattung weiterentwickeln.

Die Entwicklung der Menschen oder der Menschheit vollzieht sich schon seit vielen Millionen Jahren. Und wenn man die Akasha-Chronik

zurate zieht, dann kann man sehen, dass die erste Menschenform eine Kugel war. Eine Kreatur, die nicht ganz fest, aber auch nicht ganz gasförmig war. Sie war so etwas wie eine Art trüber widerlicher Gelee. Sie hatte nur ein Auge und keinen Verstand und war fast so etwas wie ein Automat.

Das war die erste Menschenrasse. Bei der zweiten Menschenrasse gab es bereits einen Unterschied, da aus der Kugelform, die der Mensch war, nun schon gewisse Anhängsel herausragten, und es gab einen rudimentären Verstand, etwa so wie bei einem Affen.

Bei der dritten Menschenrasse gab es eine Teilung der Kugel oder Sphäre in zwei Geschlechter, männlich und weiblich.

Vielleicht sind Sie an einigen der verschiedenen Rassen interessiert: Im ersten Fall, mit dem wir uns befassen wollen, gab es die lemurische Rasse. Ja, es gab Lemurien oder Lemuria wirklich! Die damalige Rasse hatte Instinkt und Leidenschaft, aber sie besaß nicht viele der höheren Emotionen, und sie hatte auch kein Verlangen nach einer spirituellen Entwicklung. Die Erde war zu jener Zeit noch immer in einem Stadium des Entstehens. Riesige Flammenmeere schossen aus ihrem Innern und es gab Erdbeben und der Kontinent Lemurien versank unter den Wellen.

Nach der Rasse der Lemurier kam die atlantische Rasse. Diese war eine deutliche Verbesserung gegenüber den Lemuriern, da die Atlanter bereits über höhere Emotionen verfügten. Sie versuchten, ihre höheren Emotionen weiterzuentwickeln aber entwickelten auch einen logischen Verstand. Sie betrieben intensive Forschung und stellten vor tausenden und abertausenden von Jahren tragischerweise eine Atombombe her. Die Atombombe explodierte und das Land, genannt Atlantis, versank unter den Wellen. Danach gab es überall in verschiedenen entlegenen Gegenden verstreut Überlebende. Einige ihrer Nachkommen waren von der radioaktiven Strahlung geschädigt, und es entstanden Mutationen. Mutationen, aus denen die arische Rasse hervorging.

Die arische Rasse besaß einen eher konkreten als spirituellen Verstand. Und offen gesagt ist der Versuch, spirituelle Gedanken in die meisten Menschen hineinzubringen, wie der Versuch, Beton zu zerbrechen!

Eine sechste Rasse wird im Abstrakten wirken und sich schließlich im Wassermannzeitalter, in das wir nun eintreten, in ein spirituelles Bewusstsein hineinentwickeln. Nach dieser spirituellen Entwicklung werden wir einen größeren Zugang zu den Fähigkeiten einer siebten Rasse haben. Es befinden sich bereits einige der siebten Rasse auf dieser Erde, noch nicht sehr viele, aber genug, um ein Samen oder Grundstock zu legen. Und die siebte Rasse wird schließlich ein Wissen von den Hauptverantwortlichen oder Führern dieses ganzen Sonnensystems erlangen.

Evolution ist somit das, was die Menschen oder irgendetwas befähigt, sich zu entwickeln und Fortschritte zu machen.

Existenzebenen («Marionetten») | Viele Menschen können nicht verstehen, was sie sind und warum sie existieren. Sie fragen sich, warum so etwas Übermächtiges wie das Über-Ich sich genötigt sieht, sich nur gerade mit einem einzigen armen, schwächlichen kleinen Menschen zu beschäftigen. Nun, ganz so einfach ist das nicht!

Das Über-Ich ist wie ein Marionettenmeister. Und genauso wie ein Puppenspieler die Fäden von mehreren Puppen auf einmal handhaben kann, so kann auch das Über-Ich die Silberschnüre von sehr vielen verschiedenen Menschen handhaben. Eine Person könnte vielleicht in England sein, und es könnte noch eine weitere Person in Afrika, eine in Australien oder sogar auf einem anderen Planeten sein. Sie alle könnten unter der Kontrolle von ein und demselben Über-Ich stehen.

Man könnte somit sagen, dass sie so etwas wie Parallelweltenbewohner sind, da nach einigen Glaubensvorstellungen alles, was jemals geschehen ist und jemals geschehen wird, einen gemeinsamen Nenner hat. Die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft sind eins. Das ist so, wie wenn man auf einer Straße steht und nicht um die Ecke sehen kann, und so ist das, was

hinter der Ecke liegt, für Sie die Zukunft. Doch wenn Sie mit einem Helikopter aufstiegen, dann könnten Sie das, was sich hinter der Ecke befindet, sehen und auf diese Weise können Sie die Zukunft klar erkennen.

Im Verlaufe der Geschichte hat es immer wieder Fälle gegeben, in denen Männer oder Frauen plötzlich «besessen» waren und Dinge taten, für die sie normalerweise überhaupt nicht geeignet waren. Nehmen wir zum Beispiel nur einmal den Fall der Johanna von Orléans: Sie war ein junges Mädchen, das viel Zeit allein verbrachte. Es wurde gesagt, dass sie Stimmen hörte, und diese Stimmen forderten sie auf, die Führung ihres Landes zu übernehmen. Sie tat es, wurde wie ein Mann, trug eine Rüstung und führte die Männer in die Schlacht.

Wissen Sie, was wirklich geschah? Die Fäden der «Marionetten» verhedderten sich. Johanna von Orléans, ein junges Mädchen, deren Silberschnur sich mit der einer anderen Person verhedderte, mit einer Person, die vielleicht in einem anderen Land oder vielleicht auf einem anderen Planeten eine bestimmte Aufgabe hätte erfüllen sollen. Johanna deutete die Stimmen vernunftgemäß und ließ die Stimmen Dinge sagen, die zu ihren eigenen Lebensumständen passten. Man kommt daher nicht ganz umhin, sich zu fragen, was wohl mit dem jungen Mann geschehen ist, der eigentlich dazu bestimmt war, sein Land zu führen. Wurde er stattdessen zu jenem Mädchen, das viel Zeit allein mit Tagträumen verbrachte?

Es gibt Parallelwelten und es gibt Welten, die wir nicht sehen können, weil sie aus einer anderen Schwingung bestehen. Wir können Licht sehen, aber keine Radiowellen und dennoch bewegen sie sich mit fast der gleichen Geschwindigkeit. Wir können diese Welt sehen, in der wir jetzt leben. Doch was wäre, wenn sie von einer anderen Welt überlagert wäre? Wir könnten diese überlagerte Welt genauso wenig sehen, wie wir Radiowellen sehen können, aber in unserem Schlaf und auf unseren Astralreisen könnten wir sie besuchen.

Bestimmt sind Sie auch schon einer Gruppe Menschen begegnet, vielleicht einer ganzen Familie, die vollkommen miteinander verbunden war, die

als eine Gruppe handelte und allesamt die gleichen Interessen hatten, und wenn ein Gruppenmitglied nicht da war, sich völlig niedergeschlagen fühlten. Diese Personen, diese Familienmitglieder, sie alle könnten die «Marionetten» von ein und demselben Über-Ich gewesen sein. Die meisten von uns sind jedoch Einzelmitglieder einer Gruppe, das heißt, wir sind hier in diesem Land, und haben vielleicht Pendants in anderen Ländern oder auf anderen Planeten. Das ist auch der Grund, weshalb wir manchmal Kenntnisse von einem anderen Land haben, obwohl wir noch nie bewusst dort gewesen sind, oder deshalb können wir vielleicht ein vollständiges und klares Wissen von einem anderen Planeten haben.

F

Fa | Dies ist ein chinesisches Wort und bedeutet «Gesetz» oder «Vorschriften». Es weist darauf hin, dass man die richtigen Regeln befolgen muss, wenn man echte Fortschritte erzielen will. Und solange man keine Fortschritte erzielt, wird man immer wieder auf diese trostlose alte Welt zurückkehren müssen.

Fantasie | Die Fantasie ist die Vorstellung der eigenen Wünsche oder Ängste. Die Fantasie ist die größte aller Kräfte – größer noch als die Willenskraft und größer als die Liebe. Es gibt eine alte Erkenntnis aus der Psychologie, die besagt: In jedem Ringen zwischen dem Willen und der Fantasie, gewinnt immer die Fantasie. Und wenn wir versuchen, die Fantasie mit reiner Willenskraft zu bezwingen, dann kann das zu einer neurotischen Störung führen. Die Fantasie wird trotzdem gewinnen, weil sie ein Scheitern verursachen wird, sodass sie letztlich siegen muss.

Ohne Fantasie kann es keine Liebe geben. Man stellt sich zum Beispiel den Liebreiz der geliebten Person vor oder träumt davon, seiner «Zwillingsseele» zu begegnen (ein Ereignis, das auf der Erde so selten ist wie Äpfel an einem Stachelbeerstrauch!). Man schwelgt in der Vorstellung, wie schön es wäre, mit dieser oder jener Person verheiratet zu sein, und malt sich das Glück aus, das aus einer Liebe erwächst, die niemals endet. Aber nebenbei bemerkt braucht es mehr als nur tierische Leidenschaft, um zwei Menschen in Harmonie zusammenzuhalten.

Wenn die Fantasie sagt, dass man dieses oder jenes nicht tun kann, dann kann ein Mensch, egal wie stark sein Wille ist, es nicht tun. Könnten Sie zum Beispiel über ein Brett gehen, das zwei zehnstöckige Hochhäuser miteinander verbindet? Selbst wenn das Brett absolut sicher verankert wäre, würde Ihre übersteigerte Fantasie Ihnen einreden, dass Sie herunterfallen werden,

und genau das würde geschehen – sehr zum Vergnügen der Zuschauer und zum Gewinn der Presse, die garantiert vor Ort wäre.

Wenn Sie Ergebnisse erzielen wollen, müssen Sie Ihre Fantasie unter Kontrolle halten, sodass die Fantasie und Freund Willenskraft in Harmonie zusammenarbeiten.

Fegefeuer | Dies ist nicht die Hölle. Es ist nichts Dergleichen. Es ist eher so etwas wie «die Halle der Erinnerung» in der Astralwelt.

Sie besitzen vielleicht eine silberne Teekanne, die durch das Benutzen ein paar Gerbflecken im Innern und ein paar Flecken außenrum abbekommen hat. Wenn Sie nun beabsichtigen, die Kanne zu verkaufen oder sie als Hochzeitsgeschenk wegzugeben, dann setzen Sie doch alles daran, diese Schmutzflecke zu entfernen.

Auf die gleiche Weise gibt es, wenn ein Mensch oder ein Tier diese Welt verlässt, einen sehr kurzen Aufenthalt im «Fegefeuer», wo die Seele oder das Über-Ich die Fehler sieht, die im soeben beendeten Leben begangen wurden. Und bei einem solchen Anlass gibt es einige Astralgesichter, die dabei sehr rot werden! Dieses Fegefeuer ist jedoch kein Straflager. Es ist weder ein Gefängnis noch die Hölle, und es gibt dort auch keine Teufel, die mit rotglühenden Gabeln voller Schadenfreude auf einen einstechen. Vielmehr ist das Fegefeuer ein Ort, an dem man einige seiner Einbildungen und Illusionen ablegt und sich mit der Tatsache konfrontiert sieht, dass man auf der Erde vielleicht viel Geld besaß und die Menschen Angst vor einem hatten – es hier aber ganz anders ist, denn man hat sein Geld nicht mitgebracht.

Im Fegefeuer gibt es nichts, wovor man sich fürchten muss. Eigentlich ist es eine sehr angenehme Erfahrung, den Unrat, den man im Laufe des Lebens auf der Erde angesammelt hat, wieder loszuwerden.

Feinstofflicher Körper | Der feinstoffliche Körper besteht aus insgesamt siebzehn Bestandteilen. Es sind dieses:

1. Das Sehen
2. Das Hören
3. Das Riechen
4. Das Schmecken
5. Die Berührung
6. Die Zunge
7. Die Hände
8. Die Füße
9. Die Ausscheidungsorgane
10. Das Geschlechtsorgan

Die anderen sieben umfassen verschiedene Abläufe wie die Atemkontrolle, die Verdauungskontrolle, die Vernunft und den Intellekt.

Fo Chiao | Dies ist eine chinesische Interpretation der buddhistischen Religion. Wie wir bereits erwähnt haben, ist der Buddhismus eine Leitlinie der Lebensführung, eine Verhaltensweise, doch um dem allgemeinen Sprachgebrauch nachzukommen, wird er hier als Religion bezeichnet. Fo Chiao ist die chinesische Bezeichnung für den Buddhismus als Religion.

Fo Hsueh | Dies bedeutet das Studium des Buddhismus, wenn der Buddhismus als Philosophie oder als Lebensweise betrachtet wird und nicht als Religion. Auch diese Bezeichnung führt wieder auf chinesische Konzepte zurück.

Fragesteller | Das ist der «Anfrager». Einer, der sich erkundigt. Einer, der eine Frage stellt und in dessen Auftrag bestimmte Arten von Wahrsagungen durchgeführt werden. Man benutzt vielleicht die Kristallkugel oder die

Tarotkarten dazu, wobei die Person, für die man die Kristallkugel oder die Tarotkarten verwendet, der «Fragesteller» ist.

Die innere Einstellung des Fragestellers trägt maßgeblich dazu bei, ob die Wahrsagung erfolgreich sein wird oder nicht. Wenn der Fragesteller skeptisch oder ausgesprochen misstrauisch ist oder falsche Angaben macht, wird das Unterbewusstsein der Person daran gehindert, die Wahrheit zu erkennen.

Es sollte noch angemerkt werden, dass die Person, der Wahrsager, wenn Sie so wollen, nicht versuchen wird, den Fragesteller zu ertappen. Der Wahrsager versucht nur zu helfen. Der Fragesteller sollte daher unpersönlich und frei von Emotionen sein, und er sollte jegliche Angst und Befangenheit ablegen, denn sonst kann sich diese Haltung nachteilig auf die Karten oder auf den Kristall auswirken.

Wenn zum Beispiel eine junge Frau, die etwas zu verbergen hat, eine Tarotlesung in Anspruch nimmt, dann kann sie im Falle der Aufdeckung ihrer unglückseligen Vergangenheit, eine unsichtbare Gedankensperre errichten. Die Barriere und das, was sie verbergen möchte, wird dem Hellseher zwar enthüllt, aber das, was die Fragestellerin wissen möchte, wird unter Umständen verborgen bleiben.

Tarotkarten und Kristallkugeln können, wenn sie kompetent eingesetzt werden, eine Hilfe sein, aber man muss auch selbst etwas dazu beitragen.

Freude und Schmerz | Technische Geräte verfügen über Regler. Geschwindigkeitsregler. Ein Plattenspieler zum Beispiel hat einen Regler, der die Geschwindigkeit begrenzt und sie konstant hält, damit sich die Platte mit der richtigen Geschwindigkeit dreht und die Musik in der richtigen Tonhöhe abspielt.

Die Menschen haben auch Regler. Und die Regler eines menschlichen Wesens sind an einem Ende Freude und am anderen Ende Schmerz. Der Durchschnittsmensch lebt irgendwo zwischen diesen beiden Extremen. Er lernt, Schmerzen zu vermeiden, damit er durch das Fehlen von Schmerzen,

Freude erfahren kann. Gleichzeitig macht er, oft zu seinem Bedauern, die Erfahrung, dass manche Freuden wiederum Schmerzen nach sich ziehen. In den ersten Entwicklungsstufen des Menschen ist Trägheit und ein Mangel an Anstrengungsbereitschaft vorhanden. Es besteht der Wunsch, nichts zu tun. Der Primitive wird nicht auf Nahrungssuche gehen, solange ihn nicht der nagende Hunger plagt. Und hat er einmal entdeckt, dass das Essen Freude bereitet, neigt er dazu, sich zu überessen – nur um festzustellen, dass auch dies schließlich zu Schmerz führt.

Freude, Schmerz, Freude, Schmerz. Der Kreislauf von Freude und Schmerz lehrt uns, was sein soll und was nicht sein soll. Wenn man Freude erlebt, die sich in Schmerz verwandelt, lernt man das Übermäßige zu unterlassen, bevor die Freude durch den Schmerz ersetzt wird, und das ist dann der Beginn einer Form von Intelligenz.

Der Adept lernt, nicht nach zu hohen Freuden zu streben, denn sonst wird er niederen Schmerz erfahren. Er lernt, dass er ein ausgeglichenes Temperament beibehalten muss, damit er weder von Freude noch von Schmerz ergriffen wird. Auf diese Weise lernt er, seinen Körper zu beherrschen. Und indem er die Kontrolle über seinen Körper erlangt, ist er in der Lage, Astralreisen zu unternehmen und hellsichtig zu sein, und vorausgesetzt er macht Fortschritte, kann er später eine Loslösung vom physischen Körper erreichen, sodass er sich in eine Einsiedlerzelle einmauern lassen kann. Zugemauert für Jahre ohne jegliches Licht, wird er vielleicht alle zwei, drei Tage mit Nahrung versorgt. Die restliche Zeit ist er vom Körper losgelöst und seine Astralform schwingt sich empor über die Berge und Meere und über die Länder hinweg. Und auf diese Weise losgelöst, kann er alle Länder dieser Welt bereisen und nichts bleibt ihm verborgen. Er gelangt in die Ratsstuben der Großen als ein lautloser unsichtbarer Geist, der jedoch alles, was geschieht, wahrnehmen kann. Doch eine solche Person ist nicht dauerhaft vom physischen Körper losgelöst, sondern erst dann, wenn der Tod die Silberschnur durchtrennt.

Friede | Friede ist das Fehlen von inneren und äußeren Konflikten. Friede ist, wenn man sich mit sich selbst und seiner Umgebung in Harmonie befindet anstatt in einem Konfliktzustand. Vielen, denen nachgesagt wird, dass sie «friedlich» sind, haben eine Pause oder Ruhepause aus einer ganzen Serie von Leben. Für sie – sie lassen nur die Zeit verstreichen – läuft alles friedlich dahin wie ein tiefer, ruhiger und an der Oberfläche wellenloser See. Es ist jedoch kein gutes Zeichen, wenn das ganze Leben zu friedlich verläuft, denn es zeigt, dass man keine allzu großen Fortschritte macht!

Wenn man erfolgreich meditieren will, dann sollte man innere Konflikte vermeiden, obwohl der Adept auch dann erfolgreich meditieren kann, wenn es äußere Konflikte gibt. Ein Adept kann sogar dann meditieren, wenn er von einer enthusiastisch spielenden Blaskapelle umgeben ist, die am Samstagabend ihr Bestes gibt. Eine solche Übung ist jedoch nicht sehr empfehlenswert, da es ein sehr verwirrender Prozess sein kann, wenn man noch nicht eine gewisse Stufe erreicht hat.

G

Gayatri | Dies ist die Bezeichnung für ein sehr wichtiges Mantra. Die Christen rezitieren das Vaterunser, das im Grunde genommen nichts anderes als ein christliches Mantra ist. Die Hindus rezitieren das Gayatri.

Ein Hindu durchläuft gewisse Zeremonien und rezitiert dann täglich dieses Mantra. Hier der genaue Wortlaut: «Om, bhur, bhuvah, swah. Tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi. Dhiyo yo nah prachodayat. Om.»

Die Bedeutung dieses Mantra lautet: «Wir meditieren über den erhabenen Glanz der strahlenden Sonne. Möge die Sonne unser Verständnis zum Wohle aller Lebenden lenken.» Dies ist ein Mantra, das auch von den Christen sehr nutzbringend rezitiert werden könnte!

Geben | Es gibt ein altes okkultes Gesetz, das besagt: «Gebe, auf dass dir gegeben wird, denn nur wer gibt, dem wird gegeben.» Wenn man zu geizig oder zu selbstsüchtig ist, auch nur das Geringste zu geben, dann errichtet man um sich selbst herum eine Sperre, sodass einem selbst dann, wenn ein Möchtegerngeber noch so sehr bestrebt ist zu geben, nicht gegeben werden kann. Im christlichen Glauben wird gesagt: «So wie du säst, so wirst du ernten.» Es wird auch gesagt: «Werfe dein Brot auf das Wasser.» Und es wird noch weiter gesagt: «Geben ist seliger denn Nehmen.»

Es ist außerordentlich wichtig, dass man etwas geben muss, wenn man etwas bekommen will. Dabei muss es nicht unbedingt Geld sein. Oft geht es vielmehr darum, etwas von sich selbst zu geben – sei es Liebe, Freundschaft, Aufmerksamkeit, Sympathie, Hilfe oder Verständnis. Es ist zwecklos zu sagen: «Was mein ist, ist mein und was dein ist, möchte ich auch noch haben!» Wenn wir nicht gewillt sind, von uns selbst zu geben, dann kann uns nicht gegeben werden. Daher sollten diejenigen, die ihre Brieftasche verschließen oder auf ihrem Geldbeutel sitzenbleiben, daran denken, dass es für sie wie auch für alle anderen reine Zeitverschwendung ist, wenn sie auf

die Knie fallen und anfangen zu beten. Es ist zwecklos, um etwas zu beten, wenn man nicht gewillt ist, etwas zu geben.

Gebet | Die Leute beten jeden Sonntag und vergessen die Gebete für den Rest der Woche, und dann lachen die Christen über die Buddhisten, weil sie Mantras rezitieren. Aber ein Gebet ist ein Mantra und ein Mantra ist ein Gebet.

Der Zweck des Gebets besteht darin, das mächtige Unterbewusstsein aufzuwecken und den Faulpelz zu veranlassen, sich an die Arbeit zu machen und die Teile unseres Körpers oder Geistes zu stimulieren, die uns die Kraft geben, das selbst zu tun, was wir von anderen erbeten haben.

Wenn wir beten, wird die Botschaft unserem Marionettenmeister, unserem Über-Ich übermittelt. Und wenn unser Über-Ich denkt, dass das, wofür wir gebetet haben, wichtig für die nächste Aufgabe ist, dann können wir mit irgendeiner Hilfe rechnen, die zur Verwirklichung unseres Bestrebens führen. Man hat jedoch beobachtet, dass die meisten Menschen lieber für materiellen Besitz und Macht beten als für das Wohl der anderen!

Gedächtnis | Es ist bekannt, dass der menschliche Geist ein Wissen von allem, was jemals auf der Erde geschehen ist, enthalten kann. Der menschliche Geist ist so etwas wie ein elektronisches Gehirn, in dem gewisse Zellen gewisse Erinnerungen speichern. Ein elektronisches Gehirn besitzt jedoch sehr viel Speicherkapazität, und der menschliche Geist hat noch viele, viele leere Zellen, die auf weitere Informationen warten.

Die Menschen sind sich nur zu einem Zehntel bewusst und die anderen neun Zehntel befinden sich im Unterbewusstsein. Und im Unterbewusstsein befindet sich ein Wissen von all dem, was sich je auf dieser Erde ereignet hat. Es ist eine Art innewohnendes Rassengedächtnis, da in das Unterbewusstsein auch Informationen gelangen, die aus der Akasha-Chronik während des Astralreisens zusammengetragen wurden.

Mit der entsprechenden Ausbildung kann man tief in das Unterbewusstsein eindringen und Wissen und Erinnerungen hervorholen, von denen die Person nicht einmal wusste, dass sie dort vorhanden waren.

Geist / Spuckgestalt | Dieses unheimliche Ding, das in der Nacht mit einigem Geknarre und Gestöhne herumschwirrt und das uns die Haare auf dem Kopf zu Berge stehen lässt, ist harmlos!

Ein Geist ist lediglich eine Ätherkraft, die mit der gleichen Gewohnheit wie sein früherer Eigentümer umherwandert, bis sich diese Ätherkraft, dieses ätherische Ebenbild schließlich wieder auflöst. Eine gesunde, starke Person, die plötzlich durch extreme Gewalt getötet wird, weist einen sehr starken Ätherkörper auf. Das heißt, wenn eine Person angegriffen wird, dann konzentriert sie den Ätherkörper in ein starkes Wesen. Und wenn dann die Silberschnur in diesem Prozess, den wir Tod nennen, plötzlich durchtrennt wird, dann entschwindet der Astralkörper. Der physische Körper zerfällt und der arme Ätherkörper wird zu einer verwaisten, heimatlosen, sinnlosen und umherwandernden Spuckgestalt. Während des ganzen Lebens des physischen Körpers wurde der Ätherkörper nach diesem Körper modelliert. Er ist ein Gewohnheitsmuster des Körpers. Wenn also der Körper die Gewohnheit hatte, an einen bestimmten Ort zu gehen oder an bestimmte Menschen zu denken, dann wird der Ätherkörper dies ebenfalls tun, bis sich diese Ätherkraft, vielleicht im Laufe von Jahrhunderten, wieder auflösen und schließlich verschwinden wird.

Der Ätherkörper ist derjenige, der bei spiritistischen Sitzungen erscheint und die sogenannten «Botschaften» aus dem Jenseits übermittelt. Das Tragische daran ist nur, dass die Menschen auf der Erde eigentlich realisieren sollten, dass wir, wenn wir diese Welt verlassen, andere Dinge zu tun haben und nicht immer mit den Hinterbliebenen in Kontakt treten können oder wollen. Der Ätherkörper oder Geist ist ein unbedeutendes Ding und sollte daher nicht beachtet werden.

Angenommen, Sie befinden sich in einer Stadt und wären mit einer besonderen Aufgabe beschäftigt, die Ihre volle Konzentration erforderte. Hätten Sie es dann gerne, wenn eine Person aus einer anderen Stadt Sie immer wieder anrufen und Ihnen allerlei dumme Fragen stellen würde? Sie würden sicher bald genug von der ganzen Sache haben. Und genauso haben es die wahren Wesen, die Sie, wenn Sie so wollen, Seelen nennen können, nicht gerne, wenn sie gestört werden. Sie haben viel zu viel anderes zu tun.

Gesetz / Lehre | Dies wird am häufigsten mit dem Edlen Achtfachen Pfad in Verbindung gebracht. Es handelt sich um ein vollkommener Schlüssel zum Leben, eine Reihe von Richtlinien, die es den Menschen ermöglichen, nach der Goldenen Regel zu leben: andere so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte. Wer dieser Lehre folgt, kann im Buddhismus eine entsprechende Stufe der spirituellen Entwicklung erreichen – ähnlich wie ein Christ, der durch das Befolgen der Zehn Gebote innerlich voranschreitet.

Selbstverständlich gibt es nebst dem Edlen Achtfachen Pfad oder der «Lehre» auch noch andere Gesetze, wie zum Beispiel die Gesetze der Natur oder die Gesetze des Lebens selbst. Diese dürfen nicht außer Acht gelassen werden, denn die Gesetze der Natur bestimmen, was für eine Art Körper ein Mann oder eine Frau haben wird, und die Gesetze des Lebens besagen, dass man bestimmten Regeln folgen muss, damit der physische Körper fortdauern kann, bis er seine Aufgabe auf dieser Erde erfüllt hat.

Es ist eine Tatsache, dass alle Gesetze der Menschen für die Menschen gemacht sind. Die Gesetze wurden geschaffen, um die große Masse zu führen, denn ein Großteil der Bevölkerung hätte sonst keinen Maßstab, keine Anleitung und auch noch nicht den Stand erreicht, um nach den höheren Gesetzen leben zu können.

In diesem Zusammenhang darf man nicht vergessen, dass man es, wenn man sich mit einem Avatar befasst, mit einem Wesen zu tun hat, das nicht den Gesetzen der Welt unterworfen ist. Ein Avatar ist so weit

fortgeschritten, dass er sich an die Gesetze des Universums oder sogar an die der dahinterliegenden Universen halten kann.

Gesicht | Schauen Sie sich einmal eine Durchschnittsperson an und achten Sie auf die Linien und Falten in ihrem Gesicht. Schauen Sie auf ihren angespannten und verzogenen Gesichtsausdruck! Und wenn sie glaubt, sie meditiere, dann verzieht sie das Gesicht noch mehr. Das ist bedauerlich, weil man nicht meditieren kann, wenn man angespannt ist.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Gesicht angespannt ist, versuchen Sie, es bewusst zu entspannen. Beugen Sie sich nach vorne, sodass Ihr Gesicht parallel zum Fußboden verläuft. Vergewissern Sie sich, dass alle Gesichtsmuskeln völlig locker sind, so locker, wie Sie sie nur machen können. Achten Sie darauf, dass die Lippen nicht zu fest aufeinandergepresst sind. Sie können, wenn Sie wollen, den Mund auch leicht geöffnet halten.

Die Augen sollten entweder ganz leicht geöffnet oder geschlossen sein. Sie dürfen sie nicht allzu fest schließen, weil das wiederum die Muskeln anspannt.

Entspannen Sie das ganze Gesicht. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Hund, der soeben tropfnass aus dem Wasser gekommen ist. Nun schütteln Sie Ihren Kopf so heftig wie ein Hund, sodass sogar Ihre Ohren wackeln und Ihre Haare durcheinandergeraten. Tun Sie das mehrere Male und stellen Sie sich vor, Sie hätten Wasser auf dem Gesicht und müssten es mit heftigen Bewegungen abschütteln. Versuchen Sie es, und es werden Ihnen tatsächlich die Falten aus den Muskeln geschüttelt.

Wenn Sie dies mehrmals getan haben, setzen Sie sich wieder aufrecht hin und strecken den Hals so weit wie möglich nach oben. Stellen Sie sich dabei vor, Sie wären eine Giraffe oder eine jener Stammesfrauen, die Metallringe um den Hals tragen, um ihn zu verlängern.

Wenn Sie nun den Kopf so weit wie möglich nach oben gestreckt haben, ziehen Sie ihn soweit als möglich wieder auf die Schultern zurück, ziehen ihn ganz nach unten in die Schultern hinein, sodass der Hals wirklich

zusammengedrückt wird. Strecken Sie den Kopf wieder nach oben und ziehen Sie ihn wieder nach unten. Tun Sie das mehrere Male und jedes dritte Mal schütteln Sie so wie ein Hund heftig den Kopf. Das wird Ihnen mehr helfen, als Sie denken.

Gewohnheit | Eine Gewohnheit ist eine Handlung oder eine Reihe von Handlungen, die sich fest in unserem Unterbewusstsein eingeprägt haben. Dadurch sind wir in der Lage, selbst komplexe Tätigkeiten oder Handgriffe ohne bewusste Anstrengung oder die Beteiligung des bewussten Denkens durchzuführen.

Das Leben und die Handlungen der meisten Menschen sind lediglich Abfolgen von Gewohnheiten. Die meisten Menschen könnten ebenso gut Automaten sein. Aus Gewohnheit stehen Sie am Morgen zur selben Zeit auf, und aus Gewohnheit tun sie Dinge zur gleichen Tageszeit. Menschen rauchen aus Gewohnheit, auch dann, wenn sie wissen, dass es sie töten kann.

Eine Gewohnheit beginnt wie ein zarter, dünner Faden eines Spinnennetzes. Ein einzelner Faden ist noch schwach und kann leicht zerrissen werden. Legt man jedoch diese Fäden aneinander, sodass man Hunderte, Tausende, ja Millionen von Fäden hätte, dann wäre man ohne eine wirklich fest entschlossene Anstrengung bis zur Unbeweglichkeit gebunden, machtlos, ja fast unfähig, diese Gewohnheit zu durchbrechen.

Betrachten Sie die Gewohnheit wie ein Aneinanderreihen von Bindfäden. Ersetzen Sie schlechte Gewohnheiten durch gute Gewohnheiten, das heißt, ersetzen Sie jeden Faden einzeln, anstatt zu versuchen, das Ganze auf einmal aufzulösen. Man kann nicht etwas wegnehmen, ohne es durch etwas Passenderes zu ersetzen.

Wenn Sie ein Pessimist sind, lächeln Sie, denn es ist leichter zu lächeln, als eine finstere Miene zu ziehen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, zu lächeln. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, nett zu den Leuten zu sein. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, ehrlich zu sein und Ihr Wort zu halten. Und schon bald werden Sie ein anderer Mensch sein, den alle schätzen und

respektieren werden. Die Gewohnheit ist eines der wichtigsten Dinge im Leben. Und während uns eine gute Gewohnheit hilft, hält uns eine schlechte Gewohnheit in unserer Entwicklung auf.

Glauben | Wir müssen glauben, wenn wir nach Wissen suchen, denn manche Dinge erfordern, dass man Glauben hat, während wir immer noch nach Beweisen suchen. Und wenn eine Person immer nach etwas sucht, wovon sie überzeugt ist, dass sie es nicht finden wird, dann wird sie es auch nicht finden.

Es wäre klug, an der Überzeugung festzuhalten, dass wir mit unseren intellektuellen Fähigkeiten imstande sind, herauszufinden, ob das, was wir untersuchen, wahr ist. Im Glauben versuchen wir zu beweisen, dass eine Sache richtig ist und nicht, so wie das gegenwärtig viele tun, zu beweisen, dass eine Sache falsch ist.

Glauben ist kein unnützes, sinnloses, unwissendes Vermuten. Das Vertrauen wächst und wächst, während man das erforscht, woran man glaubt.

Gott | Es gibt gemäß dem Raja Yoga kein Konzept für einen Gott. Die Vedanta-Lehre und die Bhagavad Gita sagen eindeutig, dass der Yogi, der die Befreiung vom Körper erreicht hat, sich selbst als einen Gott empfindet.

Für diejenigen, die das nachschlagen möchten, ist die Bezeichnung für Gott Ishvarah. Die vedantische Lehre besagt, dass die ganze Menschheit ein Teil Gottes ist und dass es vier Hauptstufen gibt, um sich dieser Gottheit anzunähern.

1. Gott nahe sein.
2. Übereinstimmung mit der Lehre Gottes.
3. Verbindung mit einem gottähnlichen Wesen.
4. Leben mit einem Gott.

Was glauben Sie, wie viele Götter gibt es Ihrer Meinung nach in der christlichen Religion? Haben Sie die Genesis gelesen? Wenn nicht, lesen Sie, wo Gott sprach: «Es werde ein Himmelsgewölbe inmitten der Wasser.» Mit anderen Worten, Gott beauftragte einen zweiten Gott, den Himmel zu machen, und der zweite Gott gehorchte und machte den Himmel. Dann sprach der erste Gott: «Es werde Licht», und der zweite Gott machte das Licht – natürlich nicht elektrisches Licht, Gaslicht oder Tageslicht, sondern spirituelles Licht. Das Licht, das uns am Ende unseres eigenen langen, langen Aufstiegs auf dem Entwicklungsweg entgegenleuchtet.

Es ist außerdem erwähnenswert, dass viele Menschen die Bibel ungenau lesen. Die meisten Menschen glauben, dass Adam der erste Mensch war, der erschaffen wurde, was jedoch nicht richtig ist. Lesen Sie das erste Buch Moses 4, Abschnitt 16, 17, wo geschrieben steht, dass Kain in das Land Moab ging und sich dort eine Frau kaufte. Nun, wenn Adam der erste Mensch war, der erschaffen wurde, wie war es dann für Kain möglich, sich dorthin zu begeben und sich eine Frau zu kaufen? Es müssen doch woanders noch andere Menschen mit all dem in Zusammenhang gestanden haben. Man darf nicht vergessen, dass viele Lehren der Bibel für Menschen geschrieben wurden, die nicht gebildet, ja nicht einmal imstande waren, eigenständig zu denken. Daher wurde die Bibel in einer einfachen Sprache und häufig in Gleichnisform verfasst.

Göttlichkeit | Dies ist eines der ältesten und ursprünglichsten Sanskritwörter. Es führt bis in die frühesten Tage der Menschheit zurück. Es bedeutet: zu leuchten. Oft wird eine Gottheit oder eine gottähnliche Person als «die Leuchtende» bezeichnet.

In diesem Zusammenhang mögen Sie sich vielleicht noch daran erinnern, dass das Gesicht von Moses leuchtete, als er vom Berg herabstieg. Er musste sein Gesicht bedecken, um das strahlende Licht vor den Blicken der gewöhnlichen Menschen zu verbergen.

Granthis | Dieses eigenartige Wort bedeutet eine Art Knoten. Es gibt drei «Knoten»: den Basisknoten, den Herzknoten und den Augenbrauenknoten.

Mit der Zeit muss jeder von uns die Kundalini erwecken, um sich spirituell und metaphysisch weiterzuentwickeln. Die Kundalini zu erwecken bedeutet, dass man diese drei Knoten überwinden muss. Es bedeutet, dass man sich von den körperlichen Begierden, den Wünschen und den Boshaftigkeiten befreien muss. Wenn man den ersten der Knoten überwunden hat, dann muss man auch noch die gewöhnlichen höheren geistigen Wünsche überwinden. Das heißt, man muss sich zum Beispiel von der geistigen Angeberei endgültig verabschieden. Denn selbst einige der höheren geistigen Gedanken sind immer noch vom Egoismus beeinflusst, und bevor man sich weiterentwickeln kann, muss man sich ganz klar vor Augen halten, dass Rasse, Glaube, Farbe oder Form keine Rolle spielen, denn alle Menschen haben rotes Blut und vor Gott sind alle Menschen gleich.

Der dritte Knoten auf der geistigen Ebene bedeutet, zu seinem eigenen wahren Ich, dem Über-Ich durchzukommen, und dann befindet man sich weit jenseits der Grenze des physischen Körpers. Wenn man den dritten Knoten überwunden hat, braucht man nicht mehr auf diese Erde zurückzukommen, es sei denn, um anderen zu helfen.

An dieser Stelle sei noch angemerkt, dass die Menschen, solange sie an Willen, Willenskraft und Vernunft denken, an den physischen Körper gebunden sind. Genauso wäre es bei einer Person, die immer nur an die physische Liebe denkt und dabei vergisst, dass sich die wahre Liebe auf der spirituellen Ebene befindet.

Viele Menschen haben sich nach der Liebe auf der spirituellen Ebene erkundigt. Sie ist eine reine Liebe, eine vollkommene Liebe, und nichts kommt an das Gefühl heran, mit seiner eigenen «Zwillingsseele» zusammen zu sein, und obwohl «Zwillingsseele» ein ungeheuerlich klingender Ausdruck ist, ist sie in der Tat eine sehr reale Sache. Und wenn man sich mit seiner Zwillingsseele auf der Über-Ich-Stufe wieder vereint, dann wird man nie

mehr zu einer Wiedergeburt gezwungen und kommt nur noch zurück, um anderen zu helfen.

Gunas | Es gibt drei Qualitäten, über die wir schlichtweg verfügen müssen. Wir müssen eintreten, uns hindurchentwickeln, ablegen und immer höher und höher steigen.

Zuerst sind Trägheit und Nachlässigkeit vorhanden. Durch die Nachlässigkeit erfährt man Schmerzen, wie zum Beispiel Hunger oder Kälte. Von den Schmerzen oder der Nachlässigkeit gehen Bemühungen aus, etwas dagegen zu unternehmen, sodass der Hunger gestillt oder die Schmerzen gelindert werden können. Diese Bemühungen bereiten Vergnügen. Das Vergnügen am Essen, sodass der Hunger gestillt werden kann.

Durch die Erfahrung des Vergnügens, das sich nach dem Stillen des Hungers einstellt, entsteht ein Verlangen nach weiterem Vergnügen. Dadurch wird eine gezielte Suche nach Vergnügen ausgelöst, die einen Tatendrang in Gang setzt und eine Gewohnheit bildet, sowie die Gewohnheit der Rastlosigkeit.

Aus der übertriebenen Gewohnheit, der Suche nach Vergnügen und dem Erreichen von Vergnügen entstehen wiederum Schmerzen und eine Nachlässigkeit und der Körper leidet darunter. Durch das Suchen nach zu viel Vergnügen essen wir zu viel und wir bekommen Schmerzen, wo wir keine haben sollten. Diese Schmerzen veranlassen uns zum Nachdenken – was an sich schon eine große Leistung ist. Wir denken über die Ursache unserer Schmerzen nach und beschließen dann, dass wir das, was die Schmerzen verursacht hat, nicht mehr tun werden. Und manchmal unterlassen wir es ja dann auch wirklich schädliche Dinge zu tun. Doch die meisten Menschen tun es «nur noch einmal», und bis sie ihr «nur noch einmal» nicht weglassen können, solange ist kein Fortschritt möglich. Man kann nur dann Fortschritte erzielen, wenn wir essen, um zu leben, und nicht leben, um zu essen.

Guru | Dieses wunderliche und oft missverstandene Wort bedeutet lediglich, «eine bedeutende Person».

Ein Guru bedeutet in seiner allgemein anerkannten Bedeutung: Einer, dessen Worte es wert sind, beachtet zu werden. Ein Guru ist ein Lehrer, ein spiritueller Lehrer und er sollte eine erleuchtete Seele sein. Einer der die Kundalini erweckt hat und weiß, wie man sie bei anderen erweckt.

Wenn der Student bereit ist, wird der Meister erscheinen. Der Student kann, soll und darf nicht ausrufen, so wie das viele tun: «Zeige mir die großen Meister, lasst sie zu mir kommen, und ich werde glauben.» Die Adepten, die über bemerkenswerte Wahrnehmungsfähigkeiten verfügen und deren Fähigkeiten geschärft und geläutert worden sind, können nicht diejenigen lehren, die nur schwach daherblöcken, dass sie und nur sie allein es wert sind, große Lehrer zu haben. Jene unreifen, unentwickelten Leute, die von einem Lehrer verlangen, dass er sie als Schüler anerkennt, verzögern damit lediglich ihren eigenen Fortschritt.

Hierzu eine kleine Randbemerkung, um zu zeigen, was diesbezüglich so vorkommen kann: Vor einiger Zeit erhielt ich aus England einen Brief. Irgend so ein Schwachkopf schrieb mir auf eine höchst herablassende Weise, dass er, Herr Soundso, bereit sei, Lobsang Rampa, als seinen Lehrer zu akzeptieren, wenn ihm Lobsang Rampa unverzüglich all das, was er sagt, auch beweisen kann. Die Auffassung von Lobsang Rampa und vielen anderen ist, solche Briefe mit einem Seufzer des Bedauerns über die Torheit derer, die solches schreiben, umgehend in den Papierkorb zu werfen.

Ein echter Guru in der vollen Bedeutung des Wortes ist so selten wie ein Pferd mit Federn, weil ein echter Guru mehr oder weniger sündenlos sein muss, mehr oder weniger ohne Gefühle leben muss und kein Verlangen nach Ruhm haben darf. Der arme Kerl muss in der Tat beinahe ohne Dasein leben. Natürlich ist gestattet, dass der Guru genug zum Leben hat und anständig gekleidet ist.

Doch vergessen Sie nie, nie, nie: Wenn der Student bereit ist, wird der Meister erscheinen. Der Student, der ungeschult ist (sonst wäre er kein

Student), ist nie, nie, nie in der Lage zu sagen, dass er bereit sei, gelehrt zu werden. Das ist der eindeutige Beweis dafür, dass er es nicht ist.

Gurubahai | Dieses Wort bezieht sich auf jede männliche Person, die unter demselben spirituellen Lehrer studiert. Man sollte auch die weibliche Bezeichnung nennen, denn heutzutage sind die Frauen, das so genannte schwache Geschlecht, oft das stärkere Geschlecht, wenn es um die Spiritualität geht. Also, ihr Damen, wenn Sie unter demselben spirituellen Lehrer studieren, dann sind Sie eine Gurubhagini.

Gurus werden oft als «Meister» bezeichnet. Das ist jedoch völlig und absolut falsch. Ein Guru ist ein Guru, ein bedeutender Ratgeber, nicht ein Meister. Die Bezeichnung «Meister» impliziert, dass man gezwungen ist, das zu tun, was der Meister sagt. Ein Guru berät nur und lässt dem Studenten die freie Wahl seines Handelns.

Also, bitte, niemals Meister! Guru, Berater, Ratgeber, Lehrer oder irgendetwas Ähnliches, aber warum nicht einfach bei Guru bleiben?

H

Halasana | Dies ist eine Körperhaltung, die manchmal als «der Pflug» bezeichnet wird. Es sollte jedoch noch einmal betont werden, dass all diese Übungen niemandem wirklich etwas nützen. Manchmal wird behauptet, dass sie die spirituelle Disziplin fördere. Doch wenn man die Disziplin bereits hat, die nötig ist, um sich selbst zu verknoten, dann könnte diese Disziplin doch sicherlich in weitaus nützlichere Kanäle gelenkt werden.

Lassen Sie mich nochmals festhalten, dass ich all diese «Übungen» als unsinnige Erfindungen betrachte, entwickelt, um einen vom wahren Fortschritt abzulenken. Doch wenn Sie diese Pflugstellung versuchen möchten, hier ist sie!

Legen Sie sich auf den Rücken. Halten Sie die Arme parallel und sehr fest gegen den Körper gepresst. Drücken Sie nun Ihre Handflächen gegen den Boden. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug (Sie werden ihn brauchen) und heben Sie dann Ihre Beine an und bewegen Sie sie nach oben und über Ihren Körper hinweg, sodass sich Ihre Beine über Ihrem Kopf befinden und Ihre Zehen den Boden hinter Ihrem Kopf berühren. Heben Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich an und legen dann die Arme um Ihren Kopf. Bei dieser speziellen Übung nimmt man die Form eines altmodischen Pfluges an.

Wenn Sie jedoch unbedingt etwas formen wollen, dann wäre es viel bequemer, Sie hätten einen verdunkelten Raum mit einer weißen Wand, dann könnten Sie, wenn Sie Ihre Hände zwischen eine brennende Kerze und der Wand halten, alle möglichen Schattenformen kreieren – Hasen, Katzen und ähnliche Dinge. Das macht viel mehr Spaß und ist wesentlich komfortabler.

Hari | Manchmal wird Vishnu unter diesem Namen angerufen, doch Hari heißt eigentlich «wegnehmen».

Das Missverständnis entstand bei einer Übersetzung des Originals, weil Vishnu angeblich Sünden und Fehler durch Liebe und Weisheit beseitigen wollte. In Wirklichkeit aber können wir Fehler und Sünden nur durch uns selbst beseitigen, durch die richtige Einstellung zum Leben und gegenüber anderen. Es gibt aber noch weitere Bedeutungen in Verbindung mit Hari.

Hari Bol | Dies bedeutet: Singe den Namen des Herrn, auf dass du geläutert und deine Sünden weggewaschen werden.

Hari Om | Diese Bedeutung von Hari ist die einer heiligen Silbe, oder um genau zu sein, die Heiligen Silben.

Wenn man «Hari Om, Hari Om, Hari Om» wiederholt, natürlich wenn man allein ist, dann können sich die eigenen persönlichen Schwingungen erhöhen, der eigene Geist kann sich erweitern und man kommt dadurch seinem eigenen Gott näher.

Ein freundschaftlicher Rat: Wenn Sie irgendeine dieser Silben oder Übungen ausprobieren, dann tun Sie es, wenn Sie allein sind, oder man wird Sie misstrauisch ansehen und nach dem Mann im weißen Kittel verlangen!

Harmonie | Es wird gesagt, dass es drei göttliche Kräfte gibt. Die Harmonie ist eine davon.

Es ist notwendig, dass sich alle Organe des menschlichen Körpers in Harmonie mit allen anderen Organen des Körpers befinden. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, dann sind Sie eine ausgeglichene und gesunde Person.

Eine Person mit Harmonie im Herzen ist jemand, der reine Liebe und Mitgefühl für andere hat und gewillt ist, anderen zu helfen, ohne Gedanken an Eigengewinn.

Wenn alle Menschen auf dieser Welt Harmonie in sich hätten, dann wäre das tatsächlich das goldene Zeitalter. Es gäbe dann keine Schwierigkeiten, der Regel zu folgen, die besagt: Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.

Hatha Yoga | Dies ist lediglich eine Reihe von Übungen, eine Methode zur körperlichen Ertüchtigung. Damit ist gemeint, einem eine geistige oder spirituelle Disziplin oder etwas Ähnliches zu vermitteln, es betrifft jedoch lediglich die Körperhaltung und sollte in keiner Weise ernst genommen werden. Es sollte beachtet werden, dass die echten Meister des Okkulten, die wahren Adepten, sich nie auf diese Hatha-Yoga-Sache einlassen würden.

Laut derer, die diese Kunststücke versuchen, bedeutet «Ha» der Ton des Atems beim Einatmen, und «Tha» ist der Ton des Atems beim Ausatmen.

Die wirklich entwickelte Person lässt sich nicht auf derartige Zirkuskunststücke ein, es sei denn natürlich, sie wäre beim Zirkus beschäftigt. Diese eher albernen Übungen lenken nur von dem ab, was wirklich wichtig ist, nämlich von der Spiritualität und dem Wunsch, anderen zu helfen.

Die Praktizierenden dieser Übungen haben eine ausgesprochen vermessene Vorstellung von ihrer eigenen Wichtigkeit, was aber bedeutet, dass sie spirituell nur sehr dürftig entwickelt sind. Natürlich gibt es Yoga-Methoden, die dem Erlangen spiritueller Vollkommenheit gewidmet sind. Hatha Yoga gehört jedoch nicht zu diesen.

Heilung | Wenn wir von Heilung sprechen, meinen wir nicht die Dinge, die uns durch den Hausarzt verordnet werden, sondern damit ist der Prozess gemeint, der vom Ätherkörper während des Schlafes des physischen Körpers ausgeführt wird.

Der physische Körper ist tagsüber zahlreichen Belastungen ausgesetzt, und wenn der Astralkörper nachts umherwandert, übernimmt der Ätherkörper die Arbeit eines «Wiederherstellers» oder einer «Wiederherstellerin», je nachdem, was zutrifft.

Manche Menschen verfügen über Heilkräfte. Das bedeutet, dass sie einen Überschuss an Ätherenergie besitzen, die sie auf eine andere Person mit einem Mangel übertragen können. Es funktioniert so ähnlich wie eine Bluttransfusion, nur überträgt man in diesem Fall Energie und die Willenskraft,

die notwendig sind, damit sich eine kranke Person entscheidet, gesund zu werden.

Hellsehen | Echtes Hellsehen bedeutet, dass man sich mit seinem Astralkörper aus seinem physischen Körper begeben kann, und dann in Dimensionen «zu sehen» vermag, die nicht kontaktiert werden können, solange man sich im physischen Körper befindet.

Die Durchschnittsperson kann nur die Dinge sehen, die sich im Bereich ihres Sehvermögens befinden. Das heißt, sie kann sich in einem Zimmer umschauen, einen Stuhl, einen Tisch und eine Wand erblicken, doch das, was sich im Zimmer dahinter befindet, liegt außerhalb ihrer Sicht. Beim Hellsehen kann man durch die Wand hindurchsehen, als ob es dort keine Wand gäbe oder als ob, bei den weniger Begabten, stattdessen ein vager grauer Dunst vorhanden wäre.

Wenn man sich in den astralen Zustand begibt, kann man Einblick in die Akasha-Chronik nehmen und jedes Ereignis sehen, das geschehen ist oder geschieht. Man kann auch die Wahrscheinlichkeit der Zukunft sehen, das heißt, man kann sehen, ob eine Person Glück oder Unglück haben wird.

Hellsehen kann entwickelt werden. Männer wie Frauen haben ein Recht darauf, denn bevor die Männer und die Frauen egoistisch wurden und ihre Kräfte für ihren eigenen Vorteil missbrauchten, waren alle Menschen hellsichtig.

Hindernisse | Nachdem man sich mit den Befolgungen auseinandergesetzt hat und verstanden hat, was sie bedeuten und wie sie uns nützlich sein können, müssen wir uns auch mit den Hindernissen befassen, die uns auf unserem Weg der Weiterentwicklung im Wege stehen.

Nun, was sind das für Hindernisse?

Man wird mit einem Problem konfrontiert und es scheint für dieses Problem keine unmittelbare Lösung zu geben. Das heißt, keine Lösung, die für das «Opfer» leicht und annehmbar ist. Die Person, die plötzlich mit einer

Wahl konfrontiert wird, von der beide Wege unangenehm oder gar verheerend sind oder harte Arbeit bedeuten oder einen «Gesichtsverlust», kommt gewöhnlich mit einer Art selbstherbeigeführter Krankheit daher, die es ihr erlaubt zu sagen: «Oh, ich kann das nicht tun, ich bin krank!» Oder der Außenstehende mag sagen: «Ach, der arme kleine Soundso, es kann von ihm nicht mehr erwartet werden, da er krank ist!» Ein wesentliches Hindernis ist somit das eigene Minderwertigkeitsgefühl, das Faulheitsdenken, und so entsteht eine selbstherbeigeführte Krankheit, die eine Entschuldigung liefert. Eine, die in dieser Welt kaum etwas taugt und in der jenseitigen Welt völlig wertlos ist.

Ein weiteres Hindernis ist die Schwerfälligkeit, die Teilnahmslosigkeit, oder was noch häufiger der Fall ist, die Denkfaulheit. Die Menschen nehmen den Weg des geringsten Widerstandes. Es mangelt ihnen an der Fähigkeit, sich selbst direkt ins Gesicht zu blicken, um zu erkennen, was für liederliche kleine Taugenichtse sie in Wirklichkeit sind. Wenn die Menschen doch nur der Wahrheit ins Auge blicken und das Beste aus einer schlechten Arbeit machen würden, dann würde die schlechte Arbeit bald besser werden.

Ein sehr großes Hindernis ist die übermäßige Redseligkeit. Zu viele Leute reden zu viel und zu oft, während sie viel zu wenig wissen. Redseligkeit ist ein Zeichen eines leeren Hirns. Eine Person nimmt über die Ohren bestimmte Informationen auf und unmittelbar danach strömen sie wieder aus dem ständig geöffneten Mund, ohne die Möglichkeit zu haben, sie in den Gedächtniszellen des Gehirns abzuspeichern. Die Menschen reden zu viel, weil sie minderwertig sind (und nicht nur das Gefühl haben, dass sie es sind). Sie reden, um ihr eigenes Selbstwertgefühl zu steigern. Sie reden endlos über die banalsten Themen, und das in einem eigenartig monotonen Ton und auf eine eigenartig uninformierte Weise. Sie denken, sie müssten dem Zuhörer etwas vormachen und ihm das Gefühl geben, dass der Sprecher belesen ist. Für gewöhnlich aber denkt der Zuhörer: «Was für ein langweiliger, schwachsinniger Dummkopf!» Es ist notwendig, sein Mitteilungsbedürfnis im

Zaume zu halten, da uns die Redseligkeit eine völlig falsche Vorstellung von der eigenen Bedeutsamkeit gibt.

All diese Dinge sind Hindernisse. Hindernisse für die Weiterentwicklung. Hindernisse, die einen vom Weg des spirituellen Fortschritts ablenken. Wir müssen uns immer vor Augen halten, dass wir auf dieser Erde wie Reisende sind, die sich auf einer Durchgangsstation weit, weit weg in einem fernen Land befinden. Wir warten nur darauf, irgendwo hinzukommen. Und je mehr Schwierigkeiten wir hinzufügen, desto weiter wirft uns das zurück. Es ist in der Tat so etwas wie das Spiel mit den Leitern und Schlangen: Man rückt vor, und wenn die Spielmarke auf dem Kopf einer Schlange landet, dann geht man viel weiter zurück als von dort, von wo aus man gestartet ist. Wenn man jedoch richtig spielt, steigt man eine Leiter hoch und wird unverhofft befördert!

Höheres Selbst | Das ist unser Über-Ich, der Teil von uns, der den physischen Körper aus der Ferne lenkt. Wir hier unten auf der Erde «ziehen für unser Über-Ich die Kastanien aus dem Feuer», und es spielt keine so große Rolle, ob wir uns dabei die Finger verbrennen, weil unsere Finger ohnehin nur ein paar Jahre herhalten müssen, während das Über-Ich die ganze Ewigkeit und noch ein bisschen länger überdauern muss.

Wir können dem geistigen Teil von uns Nahrung zuführen durch Meditation, durch Kontemplation und durch das Sehen des Guten, das wir aus den Erfahrungen unserer Inkarnationen gelernt haben. Wir müssen Liebe und gute Ansichten entwickeln. Wir müssen eine Verständnisfähigkeit entwickeln und üben. Wir müssen es vermeiden, solche Dinge zu tun, die anderen Schmerzen und Kummer bereiten, denn es ist leicht, während wir uns auf dieser Welt befinden, andere Menschen zu täuschen und sie auf Irrwege zu führen. Und es ist auch möglich, dass wir uns für klug halten und meinen, immun gegen die Gesetze der Erde zu sein. Wenn wir jedoch einmal die Grenzen dieser Erde überschritten haben, dann werden wir feststellen, dass wir für all das Elend, das wir anderen angetan haben und für all die Verluste,

die andere durch uns erlitten haben, bezahlen müssen. Daher wäre es für uns bei weitem vernünftiger und billiger, uns auf dieser Erde zu benehmen, da das Leben auf der Erde im Vergleich zum größeren Leben im Jenseits nur so kurz wie ein Wimpernschlag ist.

Hsin | Dies ist ein chinesisches Wort, das «in gutem Glauben» bedeutet. Es besagt, dass wir uns so verhalten sollten, dass diejenigen um uns herum Respekt vor uns haben und dass unser Verhalten die Qualität der Menschheit erhöht und nicht herabsetzt.

Hsuan Hsueh | Das ist ein sehr tiefgründiges metaphysisches Konzept und eine Lehre, die im dritten Jahrhundert in China ihren Ursprung hat. Es ist eine Lehre mystischer Erfahrungen, die in mancher Hinsicht den ägyptischen Mysterien gleicht. Heute wird sie jedoch nicht mehr oft praktiziert, weil dazu viele, viele Jahre des Studiums vonnöten sind.

Selbstverständlich kann man, wenn man bewusst astralreisen kann, sich in die Astralwelt begeben und dort in wenigen Minuten all die Dinge lernen, für die der Hsuan-Hsueh-Student ein ganzes Leben braucht.

Eine dieser schweren Prüfungen, die sich diese Studenten unterziehen mussten, war die Folgende: Bevor ein Student in die höhere Stufe aufsteigen konnte, wurde er «getötet», um dem Astralkörper zu gestatten, freizukommen. Mithilfe von besonderen Methoden wurde die Blutversorgung im Gehirn aufrechterhalten, sodass keine Gehirnschäden entstehen konnten. Der Student erwarb jedoch dadurch große Erfahrungen in der Astralwelt und wurde anschließend wiederbelebt.

Der wiedererweckte Student war danach nie mehr der gleiche! Mit dem Wissen, was sich auf der anderen Seite des Lebens befand, war er bezüglich seiner eigenen Handlungen viel vorsichtiger geworden, insbesondere wie sich seine Handlungen auf das Leben anderer auswirkten.

Hypnose | Die meisten Menschen realisieren nicht, was für eine schreckliche Macht in der Hypnose verborgen liegt. Die Hypnose sollte nie, nie, nie angewendet werden, außer unter den strengsten Bedingungen.

Jede Person kann hypnotisiert werden, es sei denn, sie wurde speziell darin geschult. Es spielt keine Rolle, ob die Person extrovertiert oder introvertiert ist, jede Person kann hypnotisiert werden.

Die Hypnose ist ein Zustand erhöhter Wahrnehmung. Die hypnotisierte Person ist sich nur der Person bewusst, die sie hypnotisiert hat. Sie ist unfähig zwischen richtig und falsch zu unterscheiden.

Eine Person, die hypnotisiert wird, glaubt, dass sie hypnotisiert werden kann. Sie glaubt es vielleicht nicht bewusst, aber unterbewusst glaubt sie, dass sie hypnotisiert werden kann, und so trägt ihr Spannungszustand tatsächlich dazu bei, sie zu hypnotisieren!

Während der Hypnose findet eine Art Bewusstseinsspaltung statt. Der kleine Teil des Wesens, der sich bewusst ist, was richtig und falsch ist, wird vertrieben, eingeschränkt, begrenzt und vom Schauplatz des Geschehens entfernt, sodass nur noch die neun Zehntel des Unterbewusstseins zurückgelassen werden.

Das Unterbewusstsein ist wie ein großer, törichter Bengel, der weder Vernunft noch Verstand hat und nicht in der Lage ist, richtig von falsch zu unterscheiden, aber sich irgendwie viele Informationen verschafft hat und die Kraft, sich zu bewegen. Wenn der «Überwacher» oder der eine Zehntel des Geistes ausgeschaltet ist, dann gibt es keine Grenzen mehr für das, was die anderen neun Zehntel tun werden.

Der Hypnotiseur kann die hypnotisierte Person davon überzeugen, dass der geladene Revolver, den sie in der Hand hält, nur eine Spielzeugwasserpistole ist. Und wenn der Hypnotiseur das Unterbewusstsein der hypnotisierten Person davon überzeugen kann, dass alles nur ein Scherz sei und sie den Abzug unbesorgt abdrücken könne, denn es spritze nur Wasser heraus, dann wird die hypnotisierte Person abdrücken und die attackierte Person töten.

Eine verheerende Sache ist es, eine depressive Person zu hypnotisieren und dieser Person zu versichern, dass sie nun glücklich sei, denn dadurch können sich die neurotischen Gewohnheiten erheblich verstärken und zu einem Selbstmord führen.

Die Person, die auf Partys geht und nur so zum Spaß hypnotisiert, ist eine Gefahr, die man in eine Gummizelle stecken sollte, weil sie andere in eine Gummizelle bringen kann!

Beinahe jeder Mensch kann hypnotisiert werden, und wenn eine Person mehrmals hypnotisiert worden ist, dann kann sie dazu gebracht werden, alles zu tun, was der Hypnotiseur verlangt. Es geht lediglich darum, die Handlung so zu suggerieren, dass die hypnotisierte Person glaubt, sie würde im Guten handeln. Und sowie die hypnotisierte Person auf diese Weise überzeugt worden ist, kann der Hypnotiseur schließlich alles, was immer es auch ist, von ihr fordern. Gegenteilige Behauptungen dienen nur dazu, die schreckliche Gefahr zu verschleiern, die von der Hypnose ausgeht.

Die Hypnose ist im Grunde genommen ein Verbrechen gegenüber dem Über-Ich, denn es ist ein Verbrechen, sich in den Mechanismus, den das Über-Ich kontrolliert, einzumischen. Das kann zur Folge haben, dass man sich ein Karma aufbürdet, das Inkarnationen über Inkarnationen braucht, um sich wieder davon zu lösen. Wenn also irgendjemand unter Ihnen den Wunsch verspürt, zu hypnotisieren oder gerne hypnotisiert werden möchte, dann denken Sie noch einmal darüber nach – und verzichten Sie lieber.

In den Händen eines echten Spezialisten, nicht in denen eines Bühnendarstellers, kann die Hypnose bei der Erforschung vergangener Inkarnationen erfolgreich angewendet werden. Eine Person kann dann schrittweise und selbstverständlich, immer im Beisein eines Zeugen und mit laufendem Tonband, hypnotisiert werden. Dabei können sie über verschiedene Zeitalter, ja sogar über die Zeit vor ihrer eigentlichen Geburt auf dieser Erde befragt werden. Es braucht jedoch sehr, sehr viel Erfahrung, bevor ein Hypnotiseur in der Lage ist, derartiges sicher auszuüben.

I

Iccha Shakti | Dieser Ausdruck bedeutet «Willenskraft». Eigentlich ist es nicht nur die Kraft, die uns befähigt, «ich kann» und «ich will» zu sagen, sondern sie ist eher vergleichbar mit den vom Gehirn erzeugten elektrischen Wellen, die uns buchstäblich zu einer besonderen Form von Tätigkeit antreiben können.

Es ist eine spezielle Kraft, die es dem Adepten, der korrekt atmet, ermöglicht zu levitieren. Levitation ist durchaus möglich und besonders dann leicht durchführbar, wenn man einen wirklich guten Grund dafür hat.

Es ist diese «Willenskraft», die es uns ermöglicht, in die Zukunft oder in die wahrscheinliche Zukunft zu sehen. Sie ist es auch, die uns befähigt, in begrenztem Maße, zukünftige Ereignisse vorauszusehen. Es ist die Kraft, durch die die sogenannten «Zufälle» zustande kommen.

Es gibt keine westliche Ausdrucksform dafür, und dennoch ist sie eine besondere Willenskraft, die auf Veranlassung des Über-Ichs in Aktion tritt und den physischen Körper und den Astralkörper befähigt, in einem ungewöhnlichen Maße zusammenzuarbeiten, um bestimmte Ergebnisse zu erzielen.

Ida | Dies ist eine Säule oder ein Kanal von Sinnes- und Bewegungsnerven auf der linken Seite des Rückenmarks. Diese Nerven oder dieses Faserbündel nimmt eine besondere Stellung in der Beziehung zwischen dem physischen Körper und dem Astralkörper ein. Die Nervenfasern winden sich aufwärts und enden am linken Nasenloch. Durch das Anwenden bestimmter Atemübungen kann man Ida abtasten und auf diese Weise bestimmte schlummernde Zentren erwecken.

Es ist nicht beabsichtigt, diese spezielle Atemübung hier bekanntzugeben, obwohl am Ende des Wörterbuches andere aufgezeigt werden. Diese besondere Übung bekanntzugeben, könnte vielleicht jemandem, der das

liest und überstürzt loslegt, ohne zu wissen, um was es sich hierbei handelt, Schaden zufügen. Man sollte nicht vergessen, dass sehr viele Menschen in die Bücherei gehen, sich ein Buch holen und ein oder zwei Abschnitte herauskopieren, nur um den Kaufpreis zu sparen. Um diejenigen zu schützen, die zu laufen versuchen, bevor sie gehen können, muss auf die Beschreibung dieser Atemübung verzichtet werden.

Ignoranz | Ignoranz ist ein Mangel an Wissen, ein Mangel an Weisheit, und wären wir nicht so ignorant, dann hätten wir nicht so viele Probleme. Die unwissende Person weiß nicht genug, um zu wissen, dass sie nicht weiß. Vielleicht lässt sich das am besten wie folgt erklären:
Wer nicht weiß und nicht weiß, dass er nicht weiß, der ist ein Narr. Meide ihn.
Wer nicht weiß und weiß, dass er nicht weiß, der ist belehrbar. Lehre ihn.
Wer weiß und weiß, dass er weiß, der ist weise. Folge ihm.

Illusion | Dieser besondere Planet von uns wird auf anderen Ebenen «die Welt der Illusion» genannt. Die Welt, auf der uns die eigenen Sinne irreführen. Die Welt, auf der die Dinge ganz anders sind, als sie scheinen. Die Menschen auf «der anderen Seite des Lebens» denken von denjenigen auf der Erde: «Wie sehr sie sich doch fürchten, in die Hölle zu kommen.» Nun, die Erde ist eine der Höllen. Sie ist die Hölle, in der wir körperliche Erfahrungen machen und die Hölle der Illusionen erleben.

Wir betrachten diese Welt, die wir Erde nennen und denken, dass sie das Wunderbarste überhaupt ist. Wir denken, dass das ganze Universum und die Universen dahinter ausschließlich und ganz speziell für diese Erde erschaffen wurden. Wir denken, dass wir die einzigen Lebewesen im All sind und wir denken, dass Millionen und Billionen und Trillionen über Trillionen von anderen Welten leer und verlassen und nur als Kulisse für die Menschheit da sind. Wir denken, dass wir gottähnliche Geschöpfe sind, die es so noch nie gegeben hat und nie wieder geben wird.

Das ist Illusion! Die Erde ist ein Staubkorn und nicht mehr. Die Erde ist eines der kleineren Staubkörner im Weltall. Wir denken, während wir uns hier auf dieser Erde befinden, dass wir groß und mächtig sind und dass wir mit unserem Reichtum das Himmelreich erkaufen können. Aber jenseits dieser Erde gibt es keine Sonderangebotsabteilung. Wir können die Erlösung nicht zum Spottpreis bekommen. Wir müssen uns von der Illusion befreien und der wahren Bedeutung der Dinge auf den Grund gehen. Wir müssen uns vom Egoismus und von der Lust befreien und unsere gefühllose Gleichgültigkeit anderen Menschen gegenüber ablegen. Solange wir nicht bereit sind, von uns selbst zu geben, kann uns nicht gegeben werden. Es ist eine Illusion zu glauben, dass wir es können.

Indriyas | Es sollte korrekterweise «die zehn Indriyas» heißen, weil es im Körper zehn Organe gibt, durch die das Über-Ich verschiedene Sonderinformationen erlangen kann.

Es gibt die Sinnesorgane, die Hör-, Seh-, Riech-, Geschmack- und Tastorgane (Haut). Desweitern gibt es noch die Organe der direkteren Handlungen, die Organe der Ausscheidung, der Zeugung, der Fortbewegung (Füße), des Tastsinns (Hände) und des Geschmacksinns (Zunge).

Jedes dieser Organe leitet alles, was sich ereignet, über das Rückenmark an das Gehirn weiter. Die Informationen werden dann dem Über-Ich übermittelt, und das wiederum steht mit allem, was vor sich geht, in Verbindung und wird sich jeder Empfindung gewahr. Wenn dieses Übertragungssystem zusammenbricht, können wir die Folgen davon in einer Psychiatrie bei schizophrenen Patienten sehen.

Inkarnation | Homo sapiens, denen es so oft an Letzterem mangelt, ist nur eine Methode, um es einem Über-Ich zu ermöglichen, Erfahrungen zu sammeln. Es gibt auf sehr vielen Planeten Menschen, wie das nun von angesehenen Wissenschaftlern überall auf der ganzen Welt eingeräumt wird. Einige dieser Wissenschaftler versuchen Funkbotschaften von anderen Welten zu

empfangen. Und bereits zu Beginn des Jahrhunderts berichtete ein sehr berühmter Mann, Nicholas Tesla, der einer der Erfinder der Radioröhre war, dass er Signale von anderen Planeten erhalten habe. Marconi berichtete dasselbe. Doch diese beiden hervorragenden Herren wurden dermaßen verspottet, dass sie die Forschung auf diesem Gebiet wie eine heiße Kartoffel (eine sehr heiße Kartoffel!) fallen ließen. Doch nun unternehmen die US-Regierung wie auch die UdSSR-Regierung alles Mögliche, um den Erfolg herbeizuführen. Möglicherweise wollen die Kommunisten noch ein paar weitere Planeten vom Kommunismus überzeugen.

Die Menschen kommen auf diese Erde, um auf eine ganz besondere Art Erfahrungen zu sammeln. Gemäß einiger Lehren ist die Erde die Hölle!

Die Menschen kommen auf die Erde, um einschneidende Erfahrungen zu machen. Erfahrungen, die vom Über-Ich analysiert werden können und die das Über-Ich in einer so kurzen Zeit nicht erlangen könnte. Die Menschen kommen immer wieder auf die Erde und arbeiten sich durch jedes Tierkreiszeichen und durch jeden Viertelkreis der Tierkreiszeichen, so ähnlich wie ein Hochschulstudent verschiedene Studienfächer belegt, um ein umfassendes Wissen zu erlangen. So kann eine Person in einem Leben im Sternzeichen Widder geboren werden und im nächsten Leben das gegenteilige Sternzeichen sein. Bei erfolgreich verlaufenden Inkarnationen kann dann die arme Seele alle Häuser oder Tierkreiszeichen und jeden Viertelkreis jedes Zeichens durchlaufen, und auf diese Weise vollständige Erfahrungen von allen unangenehmen Ereignissen sammeln, die einem Menschen widerfahren können.

Wenn man gelernt hat und keinen großen Wunsch mehr verspürt, auf diese Erde zurückzukehren, dann ist die Person von Inkarnationen auf dieser physischen Erdebene befreit. Wenn man dann die Erde verlässt, wie wenn man die Schule verlässt, nimmt man die Arbeit auf, für die man geschult wurde.

Intuition | Das ist ein Vorgang, bei dem der physische Körper eine Ahnung von etwas bekommt, wovon er normalerweise nichts wissen kann.

Eine Person kann zum Beispiel auf einem Bürgersteig stehen und plötzlich die Intuition haben, dass ihr ein Schornstein oder ein Ziegel auf den Kopf fallen wird. Die Person kann den Schornstein nicht sehen, sie kann ihn auch nicht hören, aber normalerweise schaut sie noch rechtzeitig nach oben, um das Ding zu sehen, bevor es sie trifft!

Wenn die Menschen an die Intuition glauben und sich um ihre Entwicklung und Entfaltung bemühen würden, dann könnte das in der Tat eine sehr nützliche Sache sein. Das Über-Ich, das jetzt noch nicht dazu bereit ist, einen beschädigten Körper zu haben, kann ohne weiteres eine Vorwarnung von einer kommenden Gefahr übermitteln und sie dementsprechend verhindern.

Wenn man hingegen eine Empfindung verspürt, dass sich eine Person in der Nähe befindet, obwohl sie vielleicht etwa zwei Meter entfernt ist, dann bedeutet das nicht, dass das Intuition ist, es bedeutet nur, dass es entweder Telepathie ist oder dass es Einwirkungen oder aurische Ausstrahlungen sind.

Es wird oft gesagt, dass Frauen eine größere Intuition haben als die Männer. Das kommt daher, weil der Ätherkörper und die Aura einer Frau im Gegensatz zu einem Mann eine etwas andere Form aufweist und deshalb den Frauen eine größere Intuition verleiht (Abbildungen des Ätherkörpers und der Aura finden Sie im Buch «Für immer – Du»).

Ishvara | Einige Menschen verwenden dieses Wort als Ausdruck oder Hinweis auf Gott. Das trifft besonders auf die Brahmanen zu.

Es bedeutet eigentlich: «Göttlicher Wille». Gott, der höchste Geber. Es ist ein vollkommenes Wesen, das Mitgefühl mit der sich abmühenden Menschheit hat, weil es selbst alle Existenzrunden durchlebt hat und weiß, wie schwierig es sein kann. Da das Wesen auch gelitten hat, besitzt es Mitgefühl und Verständnis.

Ishvarakoti | Das ist eine niederrangige Art eines Avatars. So könnte zum Beispiel eine Person, die auf die Erde kommt, um anderen zu helfen und die normalerweise frei von den Fesseln der Erde ist und daher kein Erdenkarma hat, ein Ishvarakoti sein. Wenn diese Person in kleinem Umfang mit Einzelpersonen zu tun hat, dann ist es ein Ishvarakoti.

Ein Avatar ist wesentlich weiterentwickelt und kommt nicht unbedingt von diesem Universum noch vom nächsten oder übernächsten. Ein Avatar ist jemand, der die alten Lehren lehrt und sie, angepasst an die heutigen Gegebenheiten, wieder zugänglich macht.

J

Jagrat | Dies bezieht sich auf den Wachzustand. Das Wachsein im Körper, im Gegensatz zum Schlafen im Körper. Man befindet sich in einem Zustand, in dem man sich dessen bewusst ist, was um einen herum geschieht, in dem man in der Lage ist, zu sehen, zu hören, zu sprechen, zu fühlen, usw.

Ein jeder ist sich tagsüber bewusst und man weiß, was um einen herum geschieht. Man ist imstande, der Arbeit nachzugehen, doch die meisten Menschen sind sich während des Schlafens nicht bewusst. Es ist jedoch notwendig, sich dessen bewusst zu werden, bevor man bewusst astralreisen kann, da der physische Körper die Ruhe braucht. Der Astralkörper hingegen benötigt keinen Schlaf, zumindest nicht für ein paar tausend Jahre. Wenn sich also der physische Körper ausruht und der Astralkörper darin gefangen gehalten oder führerlos in der Wildnis umherwandert, dann ist das eine beträchtliche Verschwendung von Möglichkeiten.

Japa | Ein Wort, das «Wiederholung» bedeutet. Es hat nichts mit Meditation zu tun, sondern weist lediglich darauf hin, dass man ein Wort wiederholt, mit der Absicht, möglicherweise aus anderen Quellen Hilfe zu bekommen. Manchmal bekommt man das!

In Tibet pflegten die Menschen, «Om, Om, Om» murmelnd umherzugehen und zuweilen eine Gebetsmühle zu drehen. In Indien sagen die Leute: «Ram, Ram, Ram», wenn sie große Angst oder das Bedürfnis nach spirituellem Trost haben. Wahrscheinlich hoffen sie im letzteren Fall, dass Rama, den die Inder oft als einen Gott betrachten, ihnen zu Hilfe eilen wird.

Auf eine ähnliche Weise wird in einigen Teilen Europas der eigene Gott immer wieder angerufen. Das ist Japa.

Jati | Das ist der eigene persönliche Status in der physischen Welt. Wie geht es Ihnen? Sind Sie reich, arm, gesund oder krank? Jati bezieht sich

ausschließlich auf den materiellen Status und darf nicht mit den geistigen Werten verwechselt werden. Es sollte noch festgehalten werden, dass traurigerweise diejenigen, die materiell am reichsten sind, sehr häufig in spirituellen Belangen völlig verarmt sind.

Jen | Dieses Wort stammt aus dem Chinesischen und bedeutet «die Kunst, Mensch zu sein» oder «Menschlichkeit». Es bedeutet, unseren Mitmenschen gegenüber nett und freundlich zu sein und ihnen mit Wohlwollen und Großzügigkeit zu begegnen. Jen ist die Grundlage der konfuzianischen Lehre.

Jenseits | Dies bezieht sich auf das Große Jenseits. Es bezeichnet den Daseinszustand jenseits des physischen Körpers, in dem wir uns jetzt befinden. Es bezieht sich auf das Leben jenseits des Tales des Todes.

Seit Menschengedenken und überall auf der ganzen Welt hat man über die Natur des Jenseits spekuliert. Es ist schade, dass die sogenannten Wissenschaftler alles abwägen, alles testen und alles beweisen wollen, denn gerade diese Haltung schränkt ihre Fähigkeiten ein, das Offensichtliche wahrzunehmen. Wenn eine Person bereit ist, die Wahrheit anzunehmen, dann kommt die Wahrheit zu ihr und sie erkennt die Wahrheit dieser Wahrheit, denn das, was ist, braucht keinen Beweis, während das, was nicht ist, nicht bewiesen werden kann.

Jiva | Diese Bezeichnung steht für die individuell lebende Einheit samt Körper, Geist, den verschiedenen Sinnen und all dem, was ein menschliches Wesen ausmacht. Für gewöhnlich ist sich diese Einheit, dieses menschliche Wesen, seines Zwecks hier auf der Erde nicht bewusst und durchlebt Geburt, Freude, Schmerzen, Tod und all das, was das Leben so auf der Erde mit sich bringt.

Oft schimpft das Wesen über das unliebsame Schicksal, das es auf diese Erde gebracht hat, ohne den Grund dafür zu kennen und ohne vorbereitet

zu sein auf das, was es hier zu lernen gilt: «Ich habe doch nicht darum gebeten, geboren zu werden – oder etwa doch?»

Wenn die Menschen wüssten, wie einfach es ist zu sterben. Wenn sie wüssten, dass niemand jemals aufgegeben und niemand jemals für alle Ewigkeit geröstet wird. Doch dann würden sie vielleicht wieder denken: «Ach, was soll's! Ich will in diesem Leben eine gute Zeit haben, ich kann ja ganz einfach wieder zurückkommen und das Durcheinander im nächsten Leben aufräumen!» Aus diesem Grund müssen die Menschen von den «Wassern des Vergessens» trinken, damit die Erinnerungen an die vergangenen Leben ausgelöscht werden. Denn erst wenn sie eine bestimmte Stufe erreicht haben, können sie es wissen.

Jnana | Das ist Wissen – die Erkenntnis über das Leben jenseits des irdischen Daseins. Es ist das Wissen vom Über-Ich. Ein Wissen, warum man auf diese Erde kommt, was man zu lernen hat und wie man es zu lernen hat. Es ist das Wissen, dass das Erdenleben zwar eine schreckliche, schreckliche Erfahrung sein mag, aber nur ein Wimpernschlag in der Zeit des größeren Lebens ist. Ein schwacher Trost, solange wir hier auf der Erde sind!

Jnani | Dies ist eine Person, die über umfassendes Wissen verfügt, den Weg der Erkenntnis geht und danach strebt, die «größere Wirklichkeit» zu erreichen. Sie strebt danach, sich von den Fesseln und Leiden des irdischen Daseins zu befreien. Eine solche Person, die sich dieser Erkenntnisstufe annähert, nähert sich wahrhaftig der Befreiung oder der Buddhaschaft.

K

Kaivalya | Auf dieser Erde wissen die meisten Menschen nicht, was sie in den vergangenen Leben waren und warum sie auf diese Erde zurückgekommen sind. Sie sagen: «Ach, wir haben ja nur das eine Leben, also lassen wir es uns gut gehen!» Diese Menschen sind blind, spirituell blind und auch mental blind. Wenn sie jedoch die Kaivalyastufe erreicht haben, werden sie sich dessen bewusst sein, was sie auf der anderen Seite erwartet und was als Tod bezeichnet wird.

Das Wort Kaivalya, bedeutet Befreiung von der Blindheit und den Torheiten dieser Welt.

Kama | Das ist Begierde – ein starkes Verlangen. Es ist eine Erinnerung an die einst erlebten Freuden und Schmerzen. Oft sind solche Erinnerungen die Ursache für Gewohnheiten wie das Rauchen oder Trinken.

Ein Mensch raucht, weil er mit dem Rauchen ein bestimmtes Vergnügen verbindet – oder weil er glaubt, man müsse rauchen, um «erwachsen» zu wirken. Wenn man sich doch nur daran erinnern könnte, wie übel es einem einst war, als man zum ersten Mal rauchte, man würde es bestimmt nicht wieder tun.

Es ist sehr bedauerlich und im Grunde töricht, dass Menschen Alkohol trinken, weil berauschende Getränke den Astralkörper aus dem physischen Körper treiben. Und man kann es dem Astralkörper nicht verdenken, wenn er vor dem Gestank abgestandenen Alkohols flieht.

Karma | Dies ist ein altes Gesetz, nach dem viele Menschen in der östlichen Welt ihr Leben ausrichten. Es ist ein sehr gutes Gesetz, solange man es mit gesundem Menschenverstand anwendet.

Wenn Sie in ein Geschäft gehen und Waren kaufen, können Sie diese mit etwas Glück «auf Rechnung» bekommen. Doch da Sie diese Waren nun mal

gekauft haben, müssen Sie sie auch irgendwann einmal bezahlen. Sie bekommen sie nicht umsonst.

Man geht durch das Leben – und Leben über Leben tut man Dinge, die man in den frühen Morgenstunden bedauert. Dinge, für die man sich schämt, wenn man allein ist und darüber nachdenken kann. Wir tun mitunter Dinge, die andere Personen verletzen können. Das ist sehr bedauerlich, denn so, wie man sät, so wird man ernten.

In diesem Sinne sollten wir anderen Gefälligkeiten erweisen, denn «wirf dein Brot auf das Wasser, und es wird zu dir zurückkehren». Leider wird es, wenn es zurückkehrt, ein bisschen aufgeweicht sein – doch das ist nicht damit gemeint. Gemeint ist: Tue anderen Gutes, denn je mehr Gutes du tust, desto mehr Gutes wird auch dir zuteil.

Wenn wir auf die Erde kommen und eine miserable Zeit haben, dann bedeutet das, dass uns das heimgezahlt wird, was wir anderen Menschen in einem anderen Leben an Schlechtem angetan haben. Kommt man hingegen in die glückliche Lage, das letzte Leben auf der Erde zu leben, dann wird man ganz bestimmt eine miserable Zeit haben, weil man dann noch alle Schulden begleichen muss – etwa so, wie wenn man den Wohnort wechselt und noch zum Metzger, zum Bäcker und zum Kerzenmacher eilt, um alles zu bezahlen, was man noch schuldet (oder bezahlen sollte, wenn man ehrlich ist). Wenn man ein Optimist ist, versucht man ja auch noch, das Geld einzutreiben, das einem geschuldet wird – doch das ist wieder eine andere Sache. Das Gesetz des Karmas besagt: «Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu», denn man muss sowohl Gutes als auch Schlechtes zurückzahlen.

Ich persönlich glaube, dass gerade das zu starre Festhalten am Gesetz der Inkarnation und am Gesetz des Karmas verantwortlich gewesen sein könnte für den Niedergang der Kulturen in Indien und in China. Denn sowohl in Indien als auch in China waren es die Menschen gewohnt, unter den Bäumen zu sitzen und zu sagen: «Ach, was soll's. Ich habe ja noch so viele

Leben vor mir. Lass mich in diesem Leben sitzen, wie Ferdinand der Stier und an den Blumen riechen.» Das führte zur Faulheit.

In China habe ich tatsächlich miterlebt, wie ein Mann in einen Fluss fiel und eindeutig am Ertrinken war. Keiner der dort anwesenden Chinesen zeigte auch nur das geringste Interesse, ihm zu helfen. Auf die Frage, warum sie nichts unternommen hätten, lautete ihre Antwort: Wenn sie den Mann «vor seinem Karma» gerettet hätten, dann müssten sie sich nicht nur mit ihrem eigenen Karma herumschlagen, sondern auch noch mit seinem. Ein zu starres Festhalten am karmischen Gesetz kann also zu offenkundiger Gleichgültigkeit führen. Man sollte besser dem guten alten buddhistischen Weg folgen: nicht zu schlecht zu sein (sonst ist die Polizei hinter einem her), aber auch nicht zu gut (das ist auf dieser Erde ohnehin unmöglich), denn dann wäre man zu rein, um hier zu bleiben. Deshalb: der Mittelweg – in allen Dingen.

Kausalkörper | Für diejenigen, die große Worte mögen: Man nennt ihn auch «Anandamaya Kosha» oder wenn Sie es in einer weiteren Sprache statt der einfachen Sprache hören möchten, dann kann man ihn auch «Karana Sharira» nennen.

Der Kausalkörper ist der primäre der verschiedenen Körper, mit denen wir ausgestattet sind. Stellen Sie sich vor, wir wären ein Satz ineinanderpassender Dosen, eine in der anderen. Oder stellen Sie sich vor, wir wären irgendetwas, das ineinanderpasst. Es könnte ein Set dieser kleinen Beistelltische sein oder Schachteln – irgendetwas, das ein kleines Inneres hat, dann ein größeres Äußeres und ein noch größeres Äußeres, und so weiter. Dies zeigt, wie unsere verschiedenen Körper angeordnet sind.

Der Kausalkörper ist der Allerinnerste. Er ist derjenige, der die Prozesse in Gang setzt, die uns ermöglichen, Erfahrungen in einem physischen Körper zu sammeln. Der Kausalkörper ist der Inkarnationskörper, und er ist derjenige, der uns all die vertrauten Schwierigkeiten bereitet, die mit dem physischen Körper zusammenhängen, wie zum Beispiel verschiedene Arten

von Begierden, zahlreiche aufregende Wünsche, die abscheuliche Habgier und die bekannteste von allen, der Egoismus.

Wir müssen so leben, dass für uns keine Notwendigkeit mehr für einen Kausalkörper besteht. Denn wenn wir in der Lage sind, ohne Kausalkörper auszukommen, müssen wir weder auf diese Erde noch auf andere materielle und unangenehme Welten zurückkehren.

Klesha | Eigentlich gibt es fünf Kleshas – sie bezeichnen die fünf Hauptursachen des menschlichen Leidens und bewirken, dass die Menschen immer wieder auf diese Erde zurückkommen müssen, bis sie keine Kleshas mehr haben.

Das erste Klesha ist die Unwissenheit, und nach der Unwissenheit folgt die Eingebildetheit. Und wenn man unwissend und eingebildet ist, kann man die Fehler in sich nicht erkennen und sie daher auch nicht eliminieren.

Wünsche der falschen Art gehören ebenfalls zu den Dingen, die vermieden werden sollten. Begehren Sie Dinge, die Sie nicht begehren sollten? Dann seien Sie besser achtsam, denn Sie halten damit nur Ihre Entwicklung auf.

Die Abneigung ist eine weitere erhebliche Schwierigkeit. Abneigung erschwert es einem, sich mit anderen Menschen zu vertragen. Sie schafft es, dass man zum viereckigen Stöpsel in einem runden Loch wird, oder heißt es, der runde Stöpsel im viereckigen Loch? Es spielt keine Rolle, das eine ist genauso schlimm wie das andere. Man muss den Mittelweg einschlagen und darf sich nicht zu oft verlieben, aber auch nicht zu lange Menschen hassen.

Gier ist das fünfte Problem. Solche Menschen könnte man als Knauser, Geizhälse, Allesgrabscher oder Pfennigfuchser bezeichnen – so oder so sind sie ein lausiger Haufen. Solange sich jemand nicht von seiner Gier befreit, wird es ihm nicht möglich sein, das zu erreichen, was die alte, sich stets wiederholende Weisheit besagt: Dass einem erst gegeben wird, wenn man bereit ist zu geben!

Die Kleshas sind die Dinge, die man ausrotten muss, bevor man sich aus dem Kreislauf von Geburt, Leben, Sterben und Wiedergeburt befreien kann.

Koan | Dies ist ein Wort aus dem Zen-Buddhismus. Die westlichen Menschen können mit einem Koan oft nichts anfangen, weil es sich meist um eine rätselhafte Aussage handelt, die scheinbar jeder Logik entbehrt und keinen erkennbaren Sinn ergibt. Doch der Student hat darüber zu meditieren und muss eine passende Antwort finden.

Eine einfache Antwort ist nicht möglich. Doch wenn eine Antwort zu einem kommt, dann geschieht das für gewöhnlich so plötzlich wie ein Donnerschlag. Die Antwort kommt als Offenbarung.

Ein sehr, sehr einfaches Beispiel für ein Koan wäre: Eine Grammophonplatte und eine Nadel können gemeinsam Musik wiedergeben – hören Sie sich die Musik der Grammophonplatte ohne die Nadel an.

Es ist, als wolle man das Abstrakte mit dem Konkreten vergleichen – oder als würde man versuchen, eine dreidimensionale Angelegenheit mit jemandem zu besprechen, der in der ersten Dimension lebt.

Kontemplation | Kontemplation beginnt oft dort, wo die Meditation endet. Man meditiert vielleicht über ein bestimmtes Thema und stellt dann fest, dass man an einen Punkt gelangt ist, an dem es nichts Neues mehr zu erfassen gibt – dann beginnt die Kontemplation.

Man kann zum Beispiel über die Schönheit eines Sonnenuntergangs nachsinnen oder über die seltsame und eigentümliche Handlung eines anderen Menschen. Grundsätzlich gibt es zwei Arten der Kontemplation:

1. Die kognitive Kontemplation, bei der man über einen materiellen Gegenstand oder über eine Sache nachdenkt.
2. Die nicht-kognitive Kontemplation, bei der man über geistige Dinge nachdenkt. Dinge, die sich jenseits der materiellen Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen befinden. Man muss jedoch besonders entwickelt,

besonders geistig reif sein, bevor man sich mit der nicht-kognitiven Kontemplation beschäftigen kann.

Konzentration | Das ist die Fähigkeit, seine volle Aufmerksamkeit auf eine Sache zu richten, sei es eine physische Sache oder eine immaterielle Sache, wie zum Beispiel eine Idee.

Man sollte sich nach ganz bestimmten Regeln konzentrieren. Das bedeutet, dass man seine Aufmerksamkeit ganz auf das Objekt richten sollte, auf das man sich konzentrieren möchte.

Als Beispiel: Betrachten Sie eine Kerze. Stellen Sie eine brennende Kerze vor sich hin. Setzen Sie sich in irgendeine für Sie bequeme Position und denken Sie über die Kerze nach. Denken Sie über sie nach, während Sie unbestimmt in ihre Richtung blicken, aber ohne die Kerze im eigentlichen Sinne zu sehen.

Wie sieht die Kerze aus? Wie riecht sie? Wie wurde sie hergestellt? Wie ist die Flamme beschaffen? Wie wird die Flamme aufrechterhalten? Und wenn die Kerze brennt und die Materie, so wie behauptet wird, unzerstörbar ist: Was passiert dann mit der Kerze, wenn sie in Flammen aufgeht? Wenn man auf dieser Grundlage denkt, dann kann man seine Konzentrationsfähigkeit enorm entwickeln.

In Tibet pflegt ein Mönch sich mit einem brennenden Räucherstäbchen auf dem Kopf zu konzentrieren. Er hat auch dann seine Konzentration aufrechtzuerhalten, wenn der brennende Weihrauch anfängt, ihm seine Kopfhaut auf dem rasierten Schädel anzusengen. Ein anwesender Mönch wird selbstverständlich den Weihrauch entfernen, bevor er irgendwelchen Schaden anrichten kann. Der Mönchsstudent darf ihn jedoch nicht entfernen, und sollte er es dennoch tun, dann zeigt es, dass seine Konzentration unzureichend war.

Kopf | Abgesehen davon, dass er das Haupt ist, das am Ende des Halses aufragt, befinden sich in ihm außerdem noch das Seh-, Hör- und

Geruchsorgan. Der Kopf beinhaltet auch die Funktion, mit der man Mitteilungen vom Über-Ich empfangen und an das Über-Ich weiterleiten kann.

Der Kopf ist eine sehr empfindliche Einrichtung und wird darunter beeinträchtigt, dass die gesamte Blutzufuhr und alle Nervenimpulse durch einen relativ engen Kanal im ohnehin schmalen Hals verlaufen müssen. Das bedeutet, dass der Kopf im Gleichgewicht gehalten werden sollte, um eine übermäßige Einengung in diesem Bereich zu vermeiden.

Eine sehr gute Übung, um den Kopf im Gleichgewicht zu halten, besteht darin, zwei oder drei schwere Bücher auf den Kopf zu legen. Und vorausgesetzt, dass Sie sie dort lange genug halten können, legen Sie die Hände an die Hüften und gehen Sie dann mehrere Male im Zimmer auf und ab, ohne dabei die Bücher zu verlieren.

Dies sollte nicht mit irgendeiner Hatha-Yogaübung verwechselt werden, sondern dies ist eine konkrete Methode, die es einem ermöglicht, das Gleichgewicht zu halten. Sie wird sowohl Ihrem Gleichgewicht als auch Ihrer Körperhaltung entgegenkommen und Ihnen außerdem noch eine angenehme Überraschung bescheren, indem Sie mit einer ganzen Ladung Bücher auf dem Kopf auf und ab gehen können.

Wenn Sie die Sache jedoch noch richtiger angehen möchten, dann könnten Sie es auch mit einem Becken eiskalten Wasser auf dem Kopf versuchen, denn nur dann haben Sie den Anreiz, es auch wirklich ernsthaft zu tun.

Im Osten haben die kleinen Jungen, die Mönche werden, manchmal eine Schale mit heißem Wachs auf dem Kopf, in der ein brennender Docht schwimmt. Der unglückliche Junge geht dann mit dieser Schüssel auf dem Kopf im Flur auf und ab. Wenn er die Schüssel nicht balancieren kann und sie verschüttet, läuft der heiße Wachs über seine Kleider und er verbringt den nächsten Tag damit, sie wieder sauber zu schrubben.

Doch nur kleine Jungen und möglicherweise kleine Mädchen machen solche Sachen. Jemand, der auch nur geringfügig in seiner Entwicklung vorangeschritten ist, lässt sich nicht auf solche Angelegenheiten ein.

Kosha | Das ist eine «Hülle» oder «Schicht». Manchmal wird sie auch als Gefäss bezeichnet. Es gibt fünf Koshas, die in bestimmten Upanishaden beschrieben werden. Jede Hülle befindet sich innerhalb der anderen.

Innen befindet sich der Körper, der durch Nahrung erhalten wird – also der physische Körper. Und wenn Sie die östliche Bezeichnung dafür wissen möchten, lautet sie: Annamaya Kosha.

Die zweite Hülle ist der Pranakörper. Dieser ist der Teil, der Geist und Körper zusammenhält und die östliche Bezeichnung dafür lautet: Pranamaya Kosha.

Als drittes haben wir die Hülle des Geistes, die die Sinneseindrücke enthält. Diese beinhaltet den höheren und niederen Geist, und das östliche Wort dafür lautet: Manomaya Kosha.

Die vierte Hülle oder der vierte Körper umfasst den Intellekt oder die Weisheit. Dieser ist der Beginn von Buddhi, und die östliche Bezeichnung für dieses vierte Kosha lautet: Vijnanamaya Kosha.

Die fünfte Hülle oder Kosha ist die Hülle der Glückseligkeit, die oft auch als Ego bezeichnet wird. Es ist «eine Hülle der Freude» und die östliche Bezeichnung dafür lautet: Anandamaya Kosha.

Kowu | Das ist ein chinesisches Wort, das Studium oder Erforschung okkulter Themen bedeutet sowie die Richtigstellung von Missverständnissen, die in früheren Studien aufgetreten sind.

Kräfte | Es gibt vier Kräfte, die für uns von Bedeutung sind. Es sind dies:

1. Die Naturkräfte: In der Schule lernen wir verschiedene Kräfte kennen, die man als physikalische Kräfte bezeichnet – oder, wenn Sie es lieber konkreter mögen: Wärme, Licht, Schall, Elektrizität und Magnetismus. Dabei überkommt einen leicht eine gewisse Abneigung gegen den armen alten Pythagoras, der diese rätselhaften und zugleich wunderbaren

Theorien aufgestellt hat – Theorien, die uns im Unterricht so manches Kopfzerbrechen bereitet haben.

2. Die ätherischen Kräfte: Zu diesen gehört auch die Kundalinikraft. Diejenigen der zweiten Gruppe sind immer noch mit den natürlichen Phänomenen verbunden, weil die Kundalinikraft und all das, was sie beinhaltet, nur bis zum Ätherkörper reicht, bevor sie von einer Erdnaturkraft in eine metaphysische Kraft übergeht.
3. Die alten ägyptischen Priester spezialisierten sich auf eine Kraft, die man als die «3. Kraft» bezeichnen könnte. Sie schützten ihre Gräber mit Gedankenformen, die es Eindringlingen wirklich schrecklich ungemütlich machen konnten. Diese 3. Kraft besteht aus all jenen Dingen, die aus dem Geist entstehen und die, wenn sie einmal erzeugt sind, vielleicht jahrhundertelang bestehen bleiben, bis sich ihre Ursprungsenergie schließlich wieder auflöst. Und obwohl diese 3. Kraft immer noch mit der Natur verbunden ist, ist sie doch viel weiter von dieser entfernt, weil wir uns nun schon zwei Stufen von der groben, grundlegenden Naturkraft entfernt haben.
4. Dies ist eine Kraft, die durch lebende Wesen erzeugt werden kann, durch die Kraft der Liebe, des Hasses usw. Sie ist genauso stark wie die drei vorangegangenen Kräfte. Zu dieser Gruppe zählt auch die Telepathie, das Hellsehen, die Psychometrie, die Levitation, die Teleportation usw. Das Astralreisen gehört nicht zu dieser Kraft, denn das Astralreisen ist lediglich das Lösen des eingesperrten Astralkörpers aus dem physischen Körper.

Kriya Yoga | Kriya Yoga ist ein Zweig des Yoga, der sich in drei Teilbereiche gliedert.

Der erste Teil hilft uns, den Körper und seine Funktionen zu beherrschen.

Der zweite Teil fördert das Studium geistiger Themen und die Entwicklung des Gedächtnisses, mit dem Ziel, Wissen aus dem Unterbewusstsein abrufen zu können.

Der dritte Teil stärkt in uns das Bedürfnis, achtsamer mit den eigenen inneren Bedürfnissen umzugehen. Er ermutigt dazu, die materielle Welt loszulassen und den Schwerpunkt auf die spirituelle Entwicklung zu legen – und nicht auf den Kontostand.

Wer sich dem Kriya Yoga widmet, kann die Kleshas überwinden, jene Hindernisse, die das menschliche Leben verderben.

Kumbhaka | Das ist eine spezielle Atemtechnik, eine besondere Atemmethode oder ein spezielles Atmungsmuster. Es ist das Anhalten des Atems zwischen dem Ein- und dem Ausatmen. Wenn man das nach einer ganz bestimmten, festgelegten Regel praktiziert, dann kann man sehr viel Nutzen daraus ziehen.

Am Ende dieses Wörterbuches finden Sie einen Anhang, der den verschiedenen Atemübungen gewidmet ist. Und so sei zu hoffen, dass Sie einen genug langen Atem haben, um die Worte zwischen diesem Abschnitt und jenem im späteren Anhang zu lesen!

Kundalini | Dies ist eine Lebenskraft. Sie ist DIE Lebenskraft des Körpers überhaupt. Und genauso wie ein Auto nicht fahren kann, wenn kein Strom da ist, um das Kraftstoffgemisch in den Zylindern zu entzünden, so kann auch der Mensch nicht leben, wenn die Lebenskraft der Kundalini im Körper fehlt.

In der östlichen Mythologie wird die Kundalini mit dem Bild einer Schlange verglichen, die zusammengerollt unterhalb der Wirbelsäulenbasis ruht. Wenn diese besondere Kraft freigesetzt oder erweckt wird, steigt sie durch die verschiedenen Chakren nach oben und bewirkt, dass sich eine Person esoterischen Dingen bewusst wird. Sie erweckt die Hellsichtigkeit, die Telepathie und die Psychometrie. Sie ermöglicht es einer Person

zwischen zwei Welten zu leben und nach Belieben und ohne Mühe von einer zur anderen zu wechseln.

Die Kundalini ist in der Tat eine sehr gefährliche Sache und man sollte nicht versuchen, die Kundalini zu erwecken, ohne fachgerechte Beaufsichtigung durch einen Adepten. Man kann es nicht einfach tun, indem man ein Buch liest! Und wenn man damit herumhantiert und die Kundalini auf die falsche Weise erweckt, dann kann dies zum Wahnsinn führen. Der Versuch, die Kundalini zu erwecken, ohne zu wissen, was man tut, ist eines der gefährlichsten Dinge auf dieser Welt.

Der Durchschnittsmensch ist sich nur zu einem Zehntel bewusst. Vielleicht birgt gerade dieser Umstand eine Verlockung! Der heikle Punkt dabei ist, dass die Erweckung der Kundalini zu einem höheren Bewusstsein führen kann und es einem so ermöglichen könnte, über andere Menschen zu herrschen. Wenn jedoch die Kundalini erweckt ist, schwindet das Verlangen, aus Eigennutz über andere zu herrschen.

Die Leute möchten gerne wissen, wo genau sich die Kundalini befindet. Wo genau an der Wirbelsäulenbasis?

Die Kundalinikraft nimmt ihren Anfang in der Mitte zwischen dem Geschlechts- und dem Ausscheidungsorgan. Nun, nachdem ich Ihnen diese Informationen gegeben habe, möchte ich Ihnen nahelegen, sich auf keine Experimente mit der Kundalini einzulassen, solange Ihnen kein echter Guru zur Seite steht, der Ihnen dabei behilflich sein kann. Sie müssen absolutes Vertrauen in diesen Guru haben. Wenn Ihnen zurzeit kein Guru zur Verfügung steht, dann denken Sie daran: Wenn der Student bereit ist, wird der Guru erscheinen, und nur der Guru weiß, wann der Student bereit ist.

Die Bibelgeschichte von Adam und Eva samt Schlange und Apfel ist lediglich die Geschichte von Eva, die ihre Kundalini erweckt hat.

«Die Schlange verführte Eva», und Eva schlug Adam eine sehr, sehr schlimme Sache vor und Adam, der zweifellos schnell lernte, nahm einen herzhaften Biss vom «Apfel der Erkenntnis». Und nun sehen Sie sich einmal an, was seither mit uns armen Menschen geschehen ist!

Verstehen Sie, was gemeint ist? Eva, die Mutter allen Lebens, so wie Maria jetzt, ist eine mehr oder weniger allgemeine Bezeichnung für die Frau auf der ganzen Welt. Die Schlange ist die Schlangenkraft der Kundalini und der Apfel ist die Frucht der Erkenntnis. Also hantieren Sie nicht mit der Kundalini herum oder er wird Ihren Verstand beißen.

Kutastha | Dies ist das Ich, das wahre Über-Ich. Es ist der Teil von einem, der über all den wechselnden Ereignissen der Welt steht. Es ist auch der Teil, der es einem ermöglicht, freundschaftliche Gefühle für diejenigen zu empfinden, die einem Schlechtes antun würden.

Man könnte sich dieses Kutastha auch als dasjenige vorstellen, das von oben herabschaut und Ihre Handlungen überwacht. Man könnte es auch als Schutzengel betrachten, der immer auf Sie aufpasst und sieht, was Sie tun.

Kutastha ist das, was jenseits aller Illusionen steht. Es ist das, was weder getäuscht noch irregeführt werden kann. Es ist das, was Sie letztlich einmal werden müssen.

L

Lampe | Für den Ostasiaten hat eine Lampe eine Ähnlichkeit mit einem Leben.

Eine Lampe wird angezündet. Die Flamme flackert eine kurze Zeit, und wenn der Brennstoff ausgeht, erlischt die Flamme und stirbt und übrig bleibt vielleicht noch eine schwache Spur von Rauch des immer noch schwelenden Dochtes.

In den östlichen Lehren wird oft eine Lampe als Symbol für die Flamme des Lebens verwendet, um die Vergänglichkeit des Daseins auf der Erde zu symbolisieren und auch um zu verdeutlichen, dass wir durch unser Leben auf der Erde dazu aufgerufen sind, den Menschen in unserer Umgebung ein wenig Licht zu bringen.

Im Osten wird eine fortgeschrittene Person oft mit einer Lampe verglichen, die in einer windgeschützten Umgebung steht, frei von Luftturbulenzen, die die Flamme zum Flackern bringen könnten.

Ebenfalls wird im Osten häufig betont, dass es besser sei, eine Kerze anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen. Das bedeutet, dass selbst das kleinste Licht einer Kerze besser ist als gar kein Licht. So kann jeder von uns – ganz gleich, wie neu wir uns auf dem Pfad der Spiritualität befinden – zur Entwicklung anderer beitragen, indem wir das Licht unserer eigenen Spiritualität zeigen. Auf diese Weise können diejenigen, die unserem Beispiel folgen möchten, ihren Weg im Licht erkennen, das durch unser eigenes Verhalten und unsere Spiritualität entsteht.

Es ist zu beachten, dass das sogenannte Selbstmordverhalten buddhistischer Mönche, die sich mit Benzin übergießen und anzünden, auf einen alten buddhistischen Ausspruch zurückgeht: Es ist besser, die Flamme des Lebens zu löschen, als die Flamme des Geistes beschmutzt und entehrt zu haben. Ein buddhistischer Mönch oder eine Nonne, die sich selbst als lebendige Lampe verbrennt, betrachtet diese Tat daher als eine ehrenvolle Geste des

Protests gegen die groben Eingriffe in das Recht der Menschheit, zu glauben, was man will, und zu verehren, wie man will.

Alle meine verfassten Bücher sind wahr. Alles, was ich geschrieben habe, ist wahr und beruht auf meiner persönlichen Erfahrung, aber das nur so nebenbei bemerkt. Ich möchte wiederholen, dass ich beim Schreiben meiner Bücher, insbesondere von «Für immer – Du» und diesem Buch hier, das Motto, «Ich zünde eine Kerze an» verwende, in der Hoffnung, dass selbst dieses schwache Flämmchen sich als Hilfe und Wegweiser für die erweisen kann, die nicht wissen, welchen Weg sie gehen sollen.

Laya | Die Kundalini, die, wie wir gesehen haben, auch die «Schlangenkraft» genannt wird, liegt unterhalb der Wirbelsäulenbasis, bereit, aufgeweckt zu werden. Sie ermöglicht es einem Menschen, sich zu entfalten und sich geistiger Dinge bewusst zu werden.

Laya Yoga ist eine Yoga-Methode, die sich auf die «Erweckung der Kundalini» spezialisiert hat. Verschiedene Tantras und Mantras werden angewendet, um die Körperschwingungen zu erhöhen und so die schlafende Kundalini aufzurütteln, damit sie erweckt werden kann.

Auch hier sei nochmals die Warnung ausgesprochen, dass man nicht versuchen sollte, die Kundalini zu erwecken, ohne sich absolut bewusst zu sein, was man da tut. Die Kundalini ohne kompetente Beaufsichtigung zu erwecken, kann zum Wahnsinn und zu schrecklichen Dingen innerhalb des Geistes führen. Es kann einen auf direktem Weg ins Irrenhaus führen. Aber noch schlimmer als das ist, dass man entsetzliche Dinge anrichten kann, bevor man ins Irrenhaus gebracht wird.

Die Kundalini zu erwecken bedeutet, seinen IQ zu erhöhen. Das heißt, der Mensch ist sich zum gegenwärtigen Zeitpunkt der Evolution zu neun Zehntel nicht bewusst und nur zu einen Zehntel bewusst, doch mit der Erweckung der Kundalini kann man ein paar Zehntel mehr bewusst werden, und das wäre dann so, als würde man einen kleinen Jungen an die Steuerung

eines hochmodernen Überschalljets setzen, der vollständig ausgerüstet und startbereit ist.

Als jemand, der viel darüber weiß, als jemand, der viel gesehen, gelitten und gelernt hat, bitte ich Sie, meine Warnung zu beachten: Versuchen Sie nie die Kundalini zu erwecken, bevor Sie nicht ganz genau wissen, was Sie tun, und nicht bevor Sie einen kompetenten und vertrauenswürdigen Guru zur Seite haben, der sich bereit erklärt, Sie zu beaufsichtigen und Sie vor Ihrem neu erwachten Ich zu schützen. Die Menschen haben immer noch ziemlich viel Schlechtes in sich, und wenn die Kundalini den falschen Teil von einem erfasst, dann sind Schwierigkeiten angesagt.

Levitation | Die Levitation ist eine sehr reale Sache. Sie ist nicht etwas aus einem Märchen oder einer Science-Fiction-Geschichte oder wie immer man es auch nennen möchte. Sie ist auch kein Hirngespinst einer Person, die zu viel Alkohol getrunken hat! Menschen, die noch nie ein Gas-Luftschiff gesehen haben, können nicht glauben, dass sich eine solch gewaltige Konstruktion in die Luft erheben und sich fortbewegen kann. Stellen Sie sich zum Beispiel nur einmal die Reaktion der Menschen vor, die noch nie ein Luftschiff gesehen, geschweige denn etwas von Luftfahrt gehört haben, wenn sie plötzlich einen Zeppelin oder eines dieser Goodyear-Luftschiffe durch die Luft segeln sähen und sogar noch beobachten würden, wie einige Ballastsäcke abgeworfen werden. Sie würden vermutlich ihren eigenen Augen nicht trauen. Das allerdings ist nicht ganz so einfach wie die Levitation.

Viele Volksstämme in Afrika waren außerstande zu glauben, dass Schiffe aus Metall auf dem Wasser schwimmen konnten. Für sie war es offensichtlich, dass ein Stück Metall im Wasser versinken würde, und so konnten die Menschen im Landesinneren nicht an Metallschiffe glauben, bis sie sie tatsächlich gesehen hatten.

Wir «aufgeklärteren Wesen» wissen natürlich, wie Gasballone funktionieren. Wir wissen, wie schwere Schiffe aus Metall schwimmen können, und

können daher nur ein wenig herablassend über die vor Angst davonrennenden Eingeborenen lächeln.

Levitation wird durch eine ganz spezielle Atemtechnik erreicht, die gewissermaßen die Schwingung der Körpermoleküle erhöht, sodass eine Art von Gegenschwerkraft erzeugt werden kann. Wenn man erfahren genug ist, dann kann man die Höhe, auf der man schweben möchte, kontrollieren. Wenn man hingegen nicht so erfahren ist – nun, dann bleibt nur zu hoffen, dass man sich vorher von seinen Freunden und Verwandten verabschiedet hat, bevor man mit dem Üben beginnt!

Im Osten, wo solche Dinge in den großen Lamaklöstern und Tempeln gelehrt werden, führt man alle Übungen zuerst in einem Zimmer durch, sodass das Schlimmste, was einem Anfänger passieren kann, ist, dass er mit dem Kopf an die Decke stößt. Doch genau diese Erfahrung dient ihm als Lehre und ermutigt ihn, sich noch intensiver zu bemühen.

Levitation kann nicht vollzogen werden, wenn Spötter zusehen, da sie Konzentration und eine ganz besondere Atemtechnik erfordert. Aber ganz ehrlich: Warum sollte man überhaupt durch Levitation fliegen, und das auch noch ohne Gepäck, wenn man bequem mit einer Fluggesellschaft reisen kann, die eine hübsche oder auch weniger hübsche Flugbegleiterin an Bord hat (je nach Alter und Geschlecht), die einem bei Flugangst sogar die Hand hält?

Vor der Invasion der Kommunisten in Tibet konnten gewisse Lamas lange Distanzen in fantastischer Geschwindigkeit zurücklegen. Das heißt, sie waren in der Lage, eine geringe Form von Levitation zu praktizieren, sodass sich ihr Körpergewicht verringerte und sie vielleicht fünfzehn Meter mit einem Schritt gehen konnten. Auf diese Weise kamen sie in fünfzehn bis dreißig Meterschritten voran.

Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein Lama, der schwer erkrankt ist, eine angepasste Form von Levitation anwenden, um sich vom Boden zu erheben, damit er die Notlage bewältigen kann. Natürlich muss er nachher

dafür bezahlen. Doch die Energie kann dann in kleinen Raten, über eine Woche oder so, in Form von Hilfeleistungen wieder zurückgezahlt werden.

Li | Das ist ein chinesisches Wort, das zwei Bedeutungen hat.

Li bedeutet zum einen Ritual oder Verhaltensrichtlinie. Die Zeremonien, die man anwendet, um in den richtigen Geisteszustand zu gelangen, der einem verhilft, seinen religiösen Glauben zu festigen.

Es kann auch Verhaltensregel bedeuten. Das heißt, das zu tun, was man tun muss und das zu unterlassen, was man nicht tun sollte (auch wenn es noch so angenehm ist!).

Die zweite Bedeutung von Li steht im Zusammenhang mit der Vernunft und dem, was manchmal in der westlichen Welt auch als «die ewige Wahrhaftigkeit» bekannt ist. Das ist natürlich nur eine gehobene Umschreibung für die «große Wahrheit» oder die «ewige Wahrheit», die wir alle zu lernen haben, bevor wir uns zu höheren Dingen weiterentwickeln können, in etwa so, wie wir zuerst die Verkehrsregeln lernen müssen, bevor wir den Führerschein erhalten, um ein Auto zu fahren.

Merkwürdigerweise gibt es noch eine dritte Bedeutung von Li, die ganz und gar das Gegenteil eines guten Lebenswandels und ganz und gar das Gegenteil von Rechtschaffenheit ist. Es handelt sich stattdessen um egoistischen Gewinn.

Li wurde in dieses Wörterbuch miteinbezogen, weil man diesem Wort begegnen wird, wenn man sich ernsthaft mit okkulten Themen auseinandersetzt. Zum Beispiel ist Li Hsueh Chia eine besondere Form des Li Studiums. Die Ostasiaten mit westlichen Tendenzen nennen es Neokonfuzianismus. Wenn man sich hingegen nicht so gründlich mit dem Okkultismus befasst und ein breites Themenfeld abdecken will, dann kann man dieses Wort vergessen.

Liebe | Dieses Wort wie auch die Sexualität wird meistens falsch verstanden. Sexualität und Liebe, Liebe und Sexualität, sie werden verwechselt und

durcheinandergebracht. Sie werden von den heutigen Menschen missbraucht und falsch ausgelegt.

Liebe ist eigentlich die Harmonie zwischen zwei Menschen oder zwischen zwei Lebewesen irgendwelcher Art. Es bedeutet nicht, dass sie sexuelle Interessen haben müssen. Es bedeutet lediglich, dass beide über eine Schwingungsfrequenz verfügen, die vollkommen mit der Frequenz der geliebten Person übereinstimmt.

Liebe ist uneigennützig. Eine Person wird für die Liebe Dinge tun, die sie sonst für kein Geld tun würde.

Schrecklich unromantisch wird es natürlich erst dann, wenn man auf einer falschen Frequenz schwingt, denn das verursacht Abneigung, Furcht oder sogar regelrechte Angst. Wenn jedoch eine Person ihre Schwingungsfrequenz oder ihre Moleküle dazu bewegen könnte, ein bisschen schneller zu schwingen, dann verschwindet die Disharmonie und es stellt sich Harmonie ein – es stellt sich Liebe ein.

Lila | Einige östliche Glaubensgemeinschaften sind der Meinung, dass Gott, ein großes Wesen, das sich niemand vollumfänglich vorstellen oder begreifen kann, die Welt, alle anderen Welten und alles, was sich darin befindet, als ein Spielzeug erschaffen hat. Sie glauben auch, dass Teile von Gott in die «Marionetten» eingehen, das heißt in die Menschen, in die Tiere, in die Bäume und in die Mineralien. Auf diese Weise konnte die Essenz Gottes in der Gestalt aller Geschöpfe leben und Erfahrungen aus den Erfahrungen aller Lebewesen gewinnen.

Diesem Glauben zufolge braucht Gott manchmal eine Person, um zu sehen, was mit einigen seiner fehlerhaften Marionetten, einigen seiner «kleinen» Tiere und Menschen geschehen ist. Und wir dürfen nicht vergessen, dass die Menschen nach wie vor Tiere sind.

Wenn Gott erkunden möchte, was auf der Erde wirklich vor sich geht, ruft er eine spezielle Person, einen Avatar, herbei. Denn oft kann eine Person vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen. Und es ist ja bekannt, dass

der Zuschauer mehr vom Spiel sieht, weil der Spieler zu beschäftigt ist. Deshalb kommt der Avatar als Zuschauer auf die Erde, um herauszufinden, was es denn ist, das dem Spieler den klaren Blick so schwer macht. Mehr dazu finden Sie unter «Avatar».

Lila bedeutet außerdem noch das, was relativ ist, das, was aus Zeit, Raum usw. besteht. Das heißt, es betrifft mehr das Abstrakte als das Konkrete.

Linga | Eigentlich ist dies ein Zeichen das Shiva repräsentiert, aber es wird auch verwendet, um auf ein phallisches Symbol hinzuweisen.

In den Tagen vor langer, langer Zeit hatten die Menschen eine höchst interessante Aufgabe. Die Aufgabe, die Erde so schnell wie möglich zu bevölkern. So geschah es, dass die Priester, die dachten, dass je mehr Untertanen sie hätten, desto mehr Macht würden sie haben, einen Beschluss fassten, den sie den «Göttlichen Auftrag» nannten. Dieser Auftrag hatte zum Inhalt, dass jeder Mensch fruchtbar sei und sich vermehren sollte. Die Menschen hatten eine große Schar Kinder, die die einzelnen Volksstämme stärkten. Und je größer der Volksstamm war, desto mächtiger wurde er. Und so überfielen die Krieger der großen Volksstämme auf «göttliche Anweisung» der Priester die kleinen Volksstämme, töteten die Männer und nahmen die Frauen gefangen, damit diese Frauen dazu benutzt werden konnten, noch mehr kleine Stammesmänner zu zeugen, die dann wiederum loszogen, um immer mehr kleine Volksstämme zu erobern. Dies wird auch Zivilisation genannt.

Das männliche Geschlechtsorgan oder die bildliche Darstellung davon, wurde daher ein Objekt großer Anbetung. Und selbst heute noch werden in verschiedenen Teilen der Welt solche Steinsäulen mit tiefer Ehrfurcht und Verehrung betrachtet. Es ist eine amüsante Tatsache, dass die Kuppeln und Minarette der Moscheen und die Tempel und die Kirchturmspitzen der christlichen Kirchen ursprünglich phallische Symbole waren.

In Irland, einem in der Tat sehr, sehr alten Land, gibt es die sogenannten «Rundtürme». Diese Türme, zylinderförmig und manchmal etwas höher als

ein Kirchturm, hatten eine abgerundete Spitze. Sie waren Phallussymbole. Symbole der Fruchtbarkeit. Symbole dafür, dass man nicht vergessen sollte, dass ein Volk mit zunehmender Bevölkerung immer stärker wurde und schwächere Völker umso leichter erobert werden konnten.

Als die Iren zum Christentum konvertierten, fanden sie eine neue Verwendung für ihre phallischen Rundtürme. Sie kletterten im Inneren des Turmes eine Treppe hoch und an der Turmspitze spähten sie hinaus, sodass sie sehen konnten, ob Eindringlinge kamen, um ihr Land zu besetzen oder Menschen gefangen zu nehmen und sie zu versklaven. Die Rundtürme waren daher sehr nützlich, um nach den räuberischen Engländern Ausschau zu halten, die es beinahe als einen Nationalsport betrachteten, die Iren zu jagen. Verständlicherweise missbilligten die Iren einen solchen «Sport» außerordentlich.

Und da wir schon beim Thema sind, könnte es noch erwähnenswert sein, dass es in Ergänzung zum phallischen Symbol des männlichen Geschlechtsorgans auch das des weiblichen Geschlechtsorgans gibt. Im Osten haben die Fenster und Türen usw. die Form des weiblichen Geschlechtsorgans!

Loka | Eine Loka ist eine Existenzebene – eine Ebene, die für jemanden, der sich dort befindet, eine vollständige Welt darstellt. Wir auf dieser Erde sind füreinander solide Geschöpfe. «Geister» wiederum sind für andere «Geister» ebenso feste Wesen. Alles erscheint den Lebewesen, Geschöpfen oder Wesen, die in ihrer jeweiligen Welt oder Existenzebene leben, als fest und stofflich.

Es gibt verschiedene Lokas, verschiedene Existenzebenen. Es würde viel zu lange dauern, sie alle zu erörtern. Doch nur zur Veranschaulichung sollten wir uns merken: Es gibt die physische Welt der Erde und die Welt, die für uns unsichtbar ist, solange wir uns hier auf dieser Erde befinden, die jedoch für uns solide werden wird, sobald wir uns in die Astralwelt begeben.

Wenn wir uns in der Astralwelt befinden, ist diese für uns eine solide materielle Welt und dann wird die Ebene darüber für uns die Astralwelt, so

wie es für uns war, als wir uns noch auf der physischen Welt dieser Erde befanden. Je höher wir reisen, desto höher ist die Schwingungsfrequenz unserer physischen und geistigen Moleküle.

Ein Meister kann jede der Lokas bis hinauf zu seiner eigenen Entwicklungsstufe klar sehen, so wie er die Dinge auf der Erde sehen kann. Sie alle werden einmal feststellen, dass wenn Sie Ihren Heiligenschein polieren und diese Erde verlassen, auf die dritte der Lokas gehen werden. Und dort werden Sie entdecken, dass die Menschen nicht mehr so hinterhältig, so boshaft und leichtfertig sind wie auf dieser Erde, die eine der niederen Höllen ist.

Lotos | Der Lotos symbolisiert für die Menschen im Osten sehr viele Dinge. Er ist für die östliche Religion ein heiliges Symbol, so ähnlich wie das Kreuz ein Symbol für die Christen ist.

Der Lotos ist eine Pflanze, die im schmutzigsten, schlammigsten Wasser wächst. Er wächst in einer fauligen Umgebung, und es macht ihm auch nichts aus, wie faulig diese Umgebung ist. Der Lotos bleibt rein und unbefleckt und völlig unberührt von dem, was ihn umgibt.

Ein Lotosblatt ruht auf dem Wasser, ohne nass zu werden. Der Lotos wird nicht einmal feucht durch das Wasser. Und das kann als Symbol der «Nichtbindung» betrachtet werden. Mit der Nichtbindung werden wir uns später noch befassen.

Die Blütenblätter des Lotos haben eine besondere Bedeutung. Und so weicht der Ostasiate etwas von der tatsächlichen physischen Ähnlichkeit ab, wenn er zum Beispiel von einem tausendblättrigen Lotos spricht. Es gibt den Lotos des Herzens und den tausendblättrigen Lotos des Gehirns, und wenn man sich in seinen Studien und seiner Spiritualität noch etwas weiterentwickelt, dann kann es vielleicht eines Tages geschehen, dass uns jemand eine Segnung auf unsere «heiligen Lotosfüße» anbietet. Das bedeutet aber nicht, dass man anstelle der gewöhnlichen menschlichen Anhängsel plötzlich Wurzeln geschlagen hat. Es bedeutet nur, dass man aus irgendeinem

ganz besonderen Grund in der Achtung einer anderen Person gestiegen ist und von nun an den Status eines gottähnlichen Wesens einnimmt.

Wenn man dies übersteht, und wenn man sich noch ein gutes Stück weiterentwickelt, dann wird man feststellen, dass man als «Lotosaugen» bezeichnet wird, oder der Lotos könnte auch auf einen anderen Teil der Anatomie hinweisen. Wie auch immer, es ist als Kompliment gedacht.

Die Bedeutung des Lotos ist daher lediglich folgende: Der Lotos ist uns als die perfekte Blume mit einer perfekten Anordnung der Blütenblätter und Blätter bekannt. Er ist eine Pflanze, die Teil ihrer Umgebung ist, sich jedoch weit von ihr abhebt. Sie bleibt auch unter Bedingungen, die alles andere verunreinigen würde, rein und unbefleckt. Der Lotos ist ein Symbol der Reinheit, das selbst den ungebildetsten und unterprivilegiertesten Menschen des Ostens zur Verfügung steht.

M

Macht | Jedes Lebewesen, ob Mensch oder Tier, ja selbst das Gemüse strebt nach Macht. Im Walde kriechen die Kletterpflanzen über den Erdboden bis hinauf in die höchsten Wipfel der Bäume. Sie wachsen, klettern höher und höher bis zu den allerhöchsten Zweigen, wo sie zusätzliche Kraft durch das Sonnenlicht erlangen. Die Pflanze wächst, und indem sie das tut, stranguliert sie ihren widerwilligen Wirt. Denken Sie nur an das Efeu rings rund um eine alte Fichte und schauen Sie sich mal die tiefen Kerben an, die beim Entfernen des Efeus in der Baumrinde zurückbleiben.

Das starke Tier strebt danach, die schwächeren seiner Gattung zu dominieren. Seine Überlegung ist, dass es nichts zu befürchten hat, solange es über andere herrscht, denn wenn andere Angst vor ihm haben, werden sie es nicht wagen, anzugreifen.

Die Menschen streben durch den Missbrauch von Geld oder durch eine selbsternannte Bedeutsamkeit nach Macht. Andere wiederum streben nach Macht, indem sie behaupten, etwas Höherstehendes in irgendeiner religiösen Glaubensgemeinschaft zu sein, und indem sie den anderen verkünden, dass sie verschiedene Qualen, Pein und Schmerzen zu erwarten haben, wenn die schwächere Person der stärkeren nicht gehorcht.

Diejenigen, die Macht missbrauchen, sollten Folgendes bedenken: Lasst die Mächtigen großzügig zu den Armen und Bedürftigen sein. Denn der Lebenszyklus dreht sich wie das Rad eines Wagens, der den einen Reichtum und den anderen Armut bringt. Glück den einen und Elend den anderen. Und während sich das Rad von Leben zu Leben weiterdreht und mit jedem Leben, das wie eine Speiche des Rades ist, so werden die Reichen arm und die Armen werden reich. Diejenigen, die jetzt leiden, werden Glück haben und die, die überglücklich sind, ohne dabei anderen zu helfen, werden die Qualen der Not, des Schmerzes und des Kummers kennenlernen. Deshalb soll der Mächtige barmherzig und hilfsbereit sein, soll jenen, die in Not sind,

Hilfe und Beistand bringen, auf dass er in Zeiten der Not selbst Hilfe von anderen erhalte.

Doch die wahre Macht, während wir uns auf dieser Erde befinden, ist die Macht, die uns durch die Meditation verliehen wird. Wenn wir richtig meditieren, können wir Folgendes erreichen:

1. Freier Zugang zur Akasha-Chronik. Diese vermittelt uns ein Wissen von allem, was je in der Vergangenheit geschehen ist, nicht nur das von uns, sondern auch das von der ganzen Welt und das von den Welten dahinter. Man kann auch Dinge erfahren, die sich gerade zum gegenwärtigen Zeitpunkt ereignen, und wenn wir einen guten Grund haben, dann können wir in der Akasha-Chronik auch die Wahrscheinlichkeiten der Zukunft sehen.
2. Telepathische Kommunikation mit Tieren – eine überaus lohnende Erfahrung, da Tiere über eine nicht zu unterschätzende, hohe Intelligenz verfügen, die von den Menschen oft nicht erkannt wird.
3. Ein Wissen über die eigenen vergangenen Leben und die vergangenen Leben anderer Personen. Ein Wissen, das auf andere Weise als durch Einblicknahme in die Akasha-Chronik erlangt wird.
4. Telepathische Kommunikation mit Menschen von gleicher spiritueller Größe, unabhängig davon, in welchem Teil der Welt sie leben und unabhängig davon, ob sie sich außerhalb dieser Welt befinden.
5. Die Kenntnis der wahrscheinlichen Todeszeit, die es uns ermöglicht, dafür zu sorgen, dass wir unsere Schulden bezahlt haben und unser Gewissen rein ist.
6. Hellsichtigkeit. Die Fähigkeit, sowohl weit entfernte Orte als auch Geschehnisse und die Wahrscheinlichkeiten von Geschehnissen zu sehen.
7. Die Meditation befähigt uns, die Materie zu beherrschen. Es gibt eine Macht des Geistes über die Materie, und wenn wir das beherrschen, dann sind wir in der Lage, astralzureisen, zumal das Astralreisen in der Tat sehr einfach ist.

Magie | Magie ist lediglich das Verdrehen missverstandener wissenschaftlicher Tatsachen, oder Tatsachen, die der Wissenschaftler in seiner Blindheit nicht verstehen kann.

Für unzivilisierte Eingeborene ist das Fliegen eines Flugzeuges Magie. Für die kaum mehr zivilisierten westlichen Eingeborenen ist «Levitation» Magie. Alles, was heute noch als unmöglich gilt, wird zur Magie erklärt – einfach deshalb, weil die «Wissenschaft» es nicht mit ihren gewohnten, stereotypen Fakten erklären kann. Und sobald die Wissenschaft irgendwann doch aufschließt und das Unerklärliche einholt, verliert es seinen magischen Charakter und wird zur «wissenschaftlichen Tatsache».

Curare war einst die Magie der eingeborenen Medizinmänner. Die Wissenschaft hielt es für reines Wunschdenken, doch als dann die etwas westlichere Form eines Medizinmannes, der sich selbst als Wissenschaftler bezeichnete, die ganze Sache untersuchte, «entdeckte» er Curare in seinen chemischen Laboren, und erst dann wurde es zu einer achtbaren Errungenschaft.

Lassen Sie sich durch die «Magie» nicht irreführen. Es handelt sich lediglich um Dinge, die bestimmte begabte Menschen schon heute tun können, wozu ein engstirniger Wissenschaftler vielleicht erst in hundert Jahren imstande sein wird.

Makrokosmos | Dieses Wort weist auf die größere Welt hin. Die Welt, die sich jenseits der Grenzen der physischen Welt, die wir Erde nennen, befindet.

Während wir uns im Körper befinden, befinden wir uns in der «kleinen Welt», oder ein technischer Ausdruck – im «Mikrokosmos». «Mikro» bedeutet klein, so wie «Makro» groß bedeutet.

Während wir uns auf dieser Welt befinden, befinden wir uns in einer sehr kleinen Welt. Unsere ganze Existenz ist eine äußerst kleine Angelegenheit. Wir sind Bewohner des Mikrokosmos. Wir sind so etwas wie kleine schmuddelige Maden oder Raupen, die später einmal zu Schmetterlingen werden.

Eine Raupe ist auf den Boden, auf Stängel und Blätter beschränkt, aber als Schmetterling kann sie in neue Dimensionen aufsteigen. So ähnlich ist es auch mit uns, wenn wir diese sehr kleine Lebensform verlassen, in der wir gegenwärtig leben und in den Makrokosmos eingehen.

Manas | Das ist die Gedankenkraft eines Menschen. Der Mensch verfügt über Energie, so wie eine Batterie auch über Energie verfügt. Wenn eine Person nicht weiß, wie man die elektrische Energie in der Batterie nutzen kann, dann ist es gerade so, als existiere diese elektrische Energie gar nicht. Doch wenn man weiß, wie man Drähte an eine Batterie anschließt, dann kann man mit der Batterie oder mit der Energie darin eine ganze Menge interessanter Dinge tun. Dasselbe gilt für einen Menschen. Wenn ein Mensch in der Lage ist, die Gedankenkraft nach Belieben zu nutzen, dann kann er eine Menge Dinge tun, die normalerweise sehr schwierig sind. Das heißt, wenn eine Person entsprechend ausgebildet ist, dann kann sie Telepathie, Hellsehen, Psychometrie, sowie das Astralreisen usw. ausüben.

Gegenwärtig gleicht die Durchschnittsperson jedoch einem Auto, das den Fahrer beherrscht, anstatt dass der Fahrer das Auto beherrscht, so wie es eigentlich sein sollte. Ein Mensch, der nicht in der Lage ist, seine Gedankenkraft zu kontrollieren, ist ein geblendeter und eingeschränkter Mensch, der nicht wirklich lebt!

Denken Sie dabei nur an einen Diktator, der eine ganze Menschenmenge in die Massenhysterie treibt und diese Masse nach seinen Wünschen lenkt. Denken Sie nur an die Massenhysterie von Fußballfans. Sie alle haben ihre Gedanken auf eine einzige Sache gerichtet, und wenn dann nur eine Kleinigkeit passiert, dann kann das zu einem sehr üblen Zwischenfall führen.

Wenn eine große Menschenmenge über ein gemeinsames Thema nachdenkt, dann verstärkt jeder die Gedankenkraft der anderen. Auf diese Weise wächst die Gedankenkraft, so wie ein Schneeball wächst, wenn er den Hang hinunterrollt. Diktatoren wissen das und setzen reizbare oder hysterische Leute in die Massen ein, und die Menschenmenge, die sich von diesen

Hysterikern beeinflussen lässt, gerät alsbald in einen Rausch von Begeisterung oder Wut oder allem, was der Diktator fordert.

Manas kann fast so wie Telepathie wirken. Es kann eine Massenhysterie auslösen, und es kann eine ganze Menschenmenge dazu bringen, wie eine Einheit zu denken und zu handeln.

Manipura Chakra | Dieses ist ein weiteres Chakra. Es befindet sich auf der Höhe des Umbilikus oder Nabels. Es ist das dritte der sieben allgemein bekannten yogischen Bewusstseinszentren, und in der esoterischen Terminologie wird es als «das Rad» oder «der Lotos» bezeichnet. Es wird so genannt, weil es für einen Hellsichtigen oder jemanden, der in die Astralwelt sehen kann, so aussieht, als würden sich um den Nabel herum etwas ähnliches wie «Blütenblätter» auf und ab bewegen. Und je nachdem wie man darüber denkt, kann man es als ein Rad mit rotierenden Speichen oder als den sich wellenförmig im ätherischen Wind bewegenden Lotos bezeichnen.

Eine Person, die verhältnismäßig rein ist und gute Absichten hegt, wird eine grüne Farbe in den Blütenblättern des Lotos oder den Speichen des Rades aufweisen. Es zeigt an, dass die Person lernfähig und willens ist, anderen so gut es geht beizustehen.

Und während die Person auf der Entwicklungsleiter höher und höher steigt, werden die Blütenblätter nach und nach gelber, was auf die zunehmende Spiritualität und Hingabe hinweist.

Mantra | Eigentlich ist ein Mantra ein besonderer Name für Gott, doch im allgemeinen Sprachgebrauch bedeutet es heute etwas anderes. Es ist eine Art Gebet. Es ist die Wiederholung von etwas Heiligem, wodurch man Kräfte erlangen kann. Wenn man ein Mantra gewissenhaft und ehrfürchtig wiederholt, erwirkt man eine Läuterung der Gedanken.

Ein Mantra sollte nur für das Gute und nie für das Schlechte angewendet werden, denn ein altes Sprichwort besagt: «Wer anderen eine Grube gräbt,

fällt selbst hinein.» Daher sollten Mantras nur für das Gute und nur uneigennützig angewendet werden und nur, um anderen zu helfen.

In der Bibel steht geschrieben, dass der Glaube Berge versetzen kann. Dasselbe ließe sich auch über ein Mantra sagen. Ein Mantra, das richtig angewandt wird, entfaltet eine sehr starke Wirkung – und je häufiger man es anwendet, desto mehr Kräfte bauen sich auf. Hier eine ganz einfache Veranschaulichung, wie sich diese Kräfte aufbauen:

Ein Violinist kann auf einer Geige einen ganz bestimmten Ton anspielen. Wenn er den Ton nur anschlägt, erzeugt er lediglich einen Ton. Wenn er aber auf demselben Ton verharrt, dann kann er ein Glas zum Bersten bringen, weil der Ton das Glas in Schwingung versetzt, die schließlich die Elastizität des Glases übersteigt und das Glas zerbrechen lässt. Auf die gleiche Weise erhöht ein Mantra die Schwingung für das Gute oder für das Schlechte, wenn man es jedoch für das Schlechte anwendet, wendet es sich meistens gegen denjenigen, der es ausspricht.

Ein Mantra oder ein heiliges Bittgebet ist zum Beispiel: «Om Mani Padme Hum», oder wie die Inder sagen: «Ram, Ram, Ram.»

Man sollte immer bedenken, dass alle Töne und Worte die Materie beeinflussen können, sie können selbst unbelebte Objekte beeinflussen. Jeder hat vermutlich schon die Aussage gehört: «Der Geist steht über der Materie.» Nun, das ist richtig. Mantras beeinflussen die Materie den Gedanken des menschlichen Geistes gemäß.

Manu | Nach Auffassung einiger östlicher Glaubensvorstellungen ist der Manu der Welt der Herrscher dieser Welt, der Gesetzgeber dieser Welt, derjenige, der die Dinge lenkt und steuert.

Es sollte daher klar sein, dass sich ein einzelner Manu kaum mit den verschiedenen Städten und Ländern und deren unterschiedlichen Völkern usw. auseinandersetzen kann. Deshalb gibt es gemäß den esoterischen Überlieferungen eine ganze Reihe von Manus und untergeordneten Manus.

Man könnte es vielleicht auf diese Weise betrachten:

Stellen Sie sich die Welt als eine große Firma vor, mit vielen Niederlassungen und Tochterunternehmen in allen größeren Städten der Welt sowie Superfilialen in jedem Land der Welt. Dann stellen Sie sich weiter vor, dass der Manu der Welt (der nicht Gott ist!) der Präsident oder der Generaldirektor wäre. Er ist für die allgemeine Politik verantwortlich und übt die Kontrolle über alle anderen Direktoren aus.

Und auch alle anderen Niederlassungen in den Städten oder Ländern hätten einen Geschäftsleiter, der innerhalb bestimmter Grenzen frei in seiner Politik wäre, aber dennoch die grundlegenden Anweisungen des Generaldirektors oder Direktors der Firma befolgen müsste.

So gibt es einen Manu für London, und es gibt einen Manu für, sagen wir, Birmingham, Brighton und Hull, genauso wie es einen Manu für New York, Pasadena und Santa Fe gibt. Es gibt für überall einen Manu, und es gibt Über-Manus, die die Länder als Ganzes beaufsichtigen und auf sie aufpassen.

Wenn Sie sich mit der Astrologie befassten, dann würden Sie feststellen, dass jede Stadt und jedes Land einem anderen astrologischen Zeichen zugeordnet ist. Wir sagen dann, dass sich dieses Land im Zeichen der Fische oder im Widder oder im Stier befindet, obwohl wir uns eigentlich dabei auf die grundlegenden charakteristischen Merkmale des Manus beziehen. Und so wären die charakteristischen Merkmale eines schottischen Direktors ganz anders als die eines kubanischen Direktors.

Ein Manu ist somit jemand, der die Daseinsrunden als Mensch durchlebt hat. Einer, der die Schwierigkeiten des Menschseins gesehen und erfahren hat und dann durch seine Fortschritte für ein bestimmtes Land oder für eine bestimmte Stadt ernannt wird.

Mauna | Das bedeutet still sein – nicht zu viel reden. Zu viele Menschen erzählen der ganzen Welt von ihren Yogaübungen, oder von ihren Operationen oder den Schwierigkeiten, die sie mit ihrer Frau oder ihrem Mann

haben. Zu viele Menschen reden über ihre esoterischen Studien und sagen mit wem und warum sie studieren usw.

Es ist schade, dass die Leute so viel reden, denn wer über sein Wissen redet, verschwendet Energie und das kann einem Studenten verschiedene Schwierigkeiten bereiten. Es ist vergleichbar mit dem Versuch, ein Auto mit einem großen Loch im Tank zu fahren.

Die Leute reden viel zu viel, wirklich, sie tratschen und tratschen. Die meisten Leute nehmen Dinge über ihre Ohren auf und lassen sie unmittelbar danach wieder aus ihrem Mund, was zeigt, dass in ihren Köpfen keine Kapazität vorhanden ist, um das Wissen zu speichern.

Ein Student, der zu viel redet, beweist damit eindeutig, dass er oder sie sich nicht auf dem richtigen Pfad befindet. Studieren ist eine private Angelegenheit. Der eigene Fortschritt ist eine private Angelegenheit. Wenn Sie also Fortschritte erzielen möchten, dann halten Sie den Mund geschlossen und Ihre Ohren weit offen. Es ist der einzige Weg, um Fortschritte zu erzielen.

Maya | Maya ist das, was irreführt. Das, was die klare Wahrnehmung trübt. Sie verursacht, dass eine Person Illusionen hat, und sehr häufig die Illusion, weit wichtiger zu sein, als was sie in Wirklichkeit ist. Die Person hat vielleicht so viel dahergeredet, dass sie sich selbst von ihrer eigenen Wichtigkeit überzeugt hat!

Maya ist einer der großen Nachteile, mit denen wir zu ringen haben. Diese Erde ist die Welt der Illusion, die Welt der Maya. Und wir müssen uns von unseren Illusionen befreien und der Realität ins Auge blicken, bevor wir zu einer höheren Entwicklungsstufe weitergehen können.

Meditation | Meditation ist eine Methode, den eigenen Geist in Ordnung zu bringen, ihn zu schulen und zu entwickeln.

Meditation ist das Nachdenken über einen bestimmten Gegenstand, ein Thema oder eine Sache, sodass man alles, was darüber bekannt ist, in Erfahrung bringen kann.

Man kann zum Beispiel über eine Pflanze meditieren und sich bildlich vorstellen, wie man ein Samenkorn in die Erde pflanzt. Man kann über das Samenkorn meditieren und sich vergegenwärtigen, wie die äußere Schale aufbricht und das Leben darin den ersten zaghaften Vorstoß wagt. Das blinde Tasten, wenn sich die kleine Ranke durch die Erde windet und hochsteigt, dem Licht entgegen.

Man kann diese Ranke auch als eine kleine weiße Faser sehen, die durch die Erde aufsteigt, zum Vorschein kommt, ins Grün oder Braun übergeht, wächst, groß wird und später die Samen verliert. Diese Samen können überall hinfallen, von Vögeln gefressen oder sogar vom Wind hoch in die Lüfte getragen werden, wo sie weit entfernt, erneut Wurzeln schlagen.

Wir können aber auch sehen, wie diese Samen auf die Erde fallen, wie sie von der Erde aufgenommen werden und das erneute Wachsen beobachten.

Die Meditation ermöglicht es uns, wenn wir geschult sind, nach inneren Beweggründen zu suchen und nach dem sonst Unbekannten zu forschen. Meditation ist nicht Konzentration. Konzentration ist etwas ganz und gar anderes.

Medium | Medium? Nun, was ist denn das? Es gibt zwei Arten von Medien. Erstens, die Hinterhofwahrsagerin, die durch eine eigentümliche Veranlagung manchmal in der Lage ist, «Offenbarungen» aus dem Jenseits zu empfangen. Diese Medien sind ungeschult, unzuverlässig und nicht permanent medial. Sie befinden sich in derselben Lage wie der eingeborene Medizinmann, der über gewisse mediale Kräfte verfügt, jedoch nicht zu sagen vermag warum, noch ein Interesse daran hat, zu wissen warum. Er ist einfach zufrieden, im Besitze dieser Kräfte zu sein.

Die zweite Art ist der gebildete Mann oder die gebildete Frau, die in ihrer Entwicklung weit fortgeschritten sind und möglicherweise ihre letzte Inkarnation auf der Erde leben. Solche Personen sind in der Regel die meiste Zeit medial.

Das muss aber nicht heißen, dass eine Person gut ist, nur weil sie auf irgendeine Weise hellseherische, telepathische oder mediale Fähigkeiten besitzt. Es bedeutet lediglich, dass er oder sie ein bisschen anders ist. Ein Sänger kann eine wunderbare Stimme haben, aber der Sänger wird diese wunderbare Stimme auch haben, unabhängig davon, ob er ein guter oder ein schlechter Mensch ist. Sein Charakter hat mit seiner Stimme nichts zu tun. So ist es mit den Medien. Man kann schlechte Menschen treffen, die Medien sind, genauso wie man einen Heiligen «als Nachbarn» haben kann, der ein Medium ist.

Ein schlechtes Medium ist jemand, der ein Schwindler ist. Jemand, der die Leichtgläubigen missbraucht und vorgibt, im Besitze von Kräften zu sein, die er gar nicht hat. Oft sind sie gute Psychologen, die das, was ihnen die Klienten gerade eben erzählt haben, einfach auf eine andere Weise wiedergeben!

Genauer ausgedrückt heißt das, dass eine Person nicht ein Medium ist, nur weil sie sagt, dass sie ein Medium sei. Es sollte außerdem noch betont werden, dass ein schlechtes Medium wie auch ein gutes Medium, entweder ein «er» oder eine «sie» sein kann. Doch für gewöhnlich werden Medien wie auch Schiffe als «weiblich» eingestuft, wahrscheinlich aufgrund des damit verbundenen Aufhebens!

Ein Medium ist lediglich eine Person, die als «Vermittlerin für den Austausch von Gedanken von einer Existenzebene zur anderen» benutzt werden kann! Mit anderen Worten: Es ist einer ungebildeten Person möglich, in einer Sprache zu sprechen, die sie bewusst gar nicht kennt, weil das Medium nur eine Botschaft weiterleitet.

Ming | Dies ist nicht, wie viele Menschen glauben, nur ein kostbares antikes Keramikstück, das in einigen Museen zu finden ist, denn dieses «Ming» ist ein Relikt aus der Ming-Zeit (oder Ming-Dynastie) der chinesischen Kaiser.

Das «Ming», von dem hier die Rede ist, bezieht sich auf etwas ganz anderes: Es steht für das Schicksal. In der chinesischen Vorstellung ist Ming die Bestimmung – eine Weisung der Götter.

Ming Chia | Bevor China in die Hände der Kommunisten fiel, schenkten die Chinesen den Namen besondere Aufmerksamkeit. Namen waren Machtworte. Namen konnten glückverheißend aber auch unglückverheißend sein. So ist Ming Chia eine spezielle Schule für Namen, in der man die glückverheißenden, wie auch die unglückverheißenden Namen ermitteln konnte, sodass es möglich war, einer Sache einen korrekten Namen zu geben, die der Namensgeber als wichtig erachtete.

Die Chinesen kannten die Wissenschaft der Schwingungen sehr genau, sie wussten, dass die passenden Schwingungen die Kraft eines Objektes erhöhen konnten und begannen deshalb ihre Namenswissenschaft.

Mithya | Die Menschen sind hier durch die Welt der Illusionen gefesselt. Die Menschen haben falsche Werte, falsche Ansichten und ein falsches Verständnis.

Alles, was auf der Erde zählt, ist, wieviel Geld eine Person auf ihrem Bankkonto hat und in welche Gesellschaftsschicht sie hineingeboren wurde. Die Menschen beten falsche Götter an und ihr Hauptgott ist das Dollarzeichen.

Die Menschen können gelassen über Weltraumfahrt nachdenken, sind jedoch nicht in der Lage zu erkennen, dass der Geist größer ist als das Materielle und dass der einfachste Weg in den Weltraum zu reisen, mittels Astralreisen ist!

Mithya ist ein Zustand der Falschheit, der verbannt werden sollte, bevor man die Befreiung von den Fesseln des physischen Körpers und den

Täuschungen dieser Welt erreichen kann, und auf diese Weise die Erkenntnis seines eigenen wahren Über-Ichs erlangt.

Mithya hinter sich zu lassen, wäre eine gute Sache, denn bis man nicht aufwacht und sich dessen gewahr wird, verschwendet man nur Zeit und kommt unnötig auf die Erde zurück.

Moha | Dies ist ein Zustand der Unwissenheit. Der Zustand des Dummseins. Der Zustand der völligen Verwirrung. Er wird durch die mangelnde Einsicht dessen verursacht, was man tun und was man unterlassen sollte.

Moha führt zu Kummer und Leid. Wenn man Moha überwindet, dann muss man auch Mithya überwinden, und dann, und nur dann, erreicht man den Zustand von Moksha.

Moksha | Moksha bedeutet Befreiung. Es ist das Befreitsein von krasser Dummheit, das Befreitsein von Unwissenheit und Verwirrung.

Es ist das Ziel aller empfindenden Wesen, Befreiung und Freiheit von der Bindung an die Erde zu erlangen und der unliebsamen Lust des Fleisches zu entgehen, um auf diese Weise die Stufe zu erreichen, die wir in Ermangelung eines besseren Ausdrucks als «Buddhaschaft» bezeichnen.

Es spielt keine Rolle ob man ein Christ oder ein Jude, ein Moslem oder ein Buddhist ist, man bemüht sich dessen ungeachtet, die Befreiung von den Leiden der Welt zu erreichen und in das einzugehen, was wir Himmel, Nirwana, die himmlischen Gefilde oder Ähnliches nennen. Wir können uns jedoch an keinen dieser begehrenswerten Orte begeben, solange wir nicht Moksha erreicht haben.

Mudras | Hatha Yoga umfasst alle Arten von sonderbaren Körperübungen. Einige sind harmlos und möglicherweise recht amüsant, doch einige sind äußerst gefährlich. Die fünfundzwanzig Mudra-Übungen sollten uns daher nicht weiter interessieren, aber ich möchte Sie persönlich und eindringlich

davor warnen, keine dieser Übungen zu praktizieren, außer unter Aufsicht und Rat einer wirklich qualifizierten Person.

Die Gefahren sind sehr ernst. Eine Person kann vielleicht unter Herzbeschwerden leiden, die sich im normalen Leben nicht bemerkbar machen. Wenn man jedoch versucht, eine Schlange mit Verdauungsstörungen nachzuahmen, fordert man die Gefahr geradezu heraus – und wird in Schwierigkeiten kommen!

Zu viele Menschen betreiben einen Kult oder Fetisch aus einigen dieser Übungen, und wenn sie sich übermäßig darauf konzentrieren, können sie sich selbst schrecklichen Schaden zufügen. Welche Art von Schaden? Gehen Sie in irgendeine psychiatrische Klinik und Sie werden es sehen!

Es gibt zahlreiche Übungen, die in ihrem Prozess einige Elemente enthalten, die Kundalini zu erwecken. Und gerade deshalb möchte ich Ihnen für das theoretische Verständnis einige Informationen über dieses Thema geben und Ihnen von einer oder zwei Übungen berichten.

Das erste ist das Khechari Mudra. Dieses setzt sich aus einer Reihe von Übungen zusammen, die es einer Person ermöglicht, die Zunge zu verlängern. Natürlich dauert das mehrere Monate, doch wenn die Zunge entsprechend verlängert und der Zungenmuskel trainiert worden ist, dann kann die Zunge nach hinten geschlagen werden, sodass sie den Rachenraum vollständig verschließt. Der Adept – der manchmal weiß, was er tut – schließt dann mit geölter Watte alle seine Körperöffnungen zu, und wenn er das erforderliche Mudra übt, dann kann er viele, viele Tage, ohne zu atmen auskommen. Dies ist unter Testbedingungen bewiesen worden.

Eine weitere Übung oder Mudra ist das Viparita Karani. Bei dieser Übung legt sich das Opfer oder der Praktizierende auf den Rücken mit dem Kopf auf den Boden. Dann hebt er die Beine in die Luft, denen der untere Teil des Rückens folgt. Er sollte seine Hüften mit den Händen abstützen, und dann übernehmen die Ellenbogen das Gewicht des Körpers. Manchmal schwenken sie ihre Beine im Kreis herum. Doch bevor sie dies tun, sollten sie sich eine Fahne an ihre Fußknöchel binden, um wenigstens noch den

Anschein eines Zwecks erkennen zu lassen, oder sie könnten sich auch ein Palmblatt ans Bein binden, um sich selbst zuzufächeln!

Eine weitere verrückte Praktik ist das Pasini Mudra. Die Person, die das durchführt, sollte eigentlich damit ihren Lebensunterhalt auf einer Bühne verdienen. Auf jeden Fall wickelt sich dieser Typ seine Beine so um den Nacken, als ob er sich einen Schal umbinden würde. Es wäre jedoch weit billiger für ihn, sich einen Schal zu kaufen als den Doktor zu bezahlen, der ihn danach womöglich wieder auswickeln muss!

Eine weitere Übung ist das Kaki Mudra, bei der eine arme Seele ihre Lippen zuspitzt und aus irgendeinem Grund versucht, eine Krähe nachzuahmen. Danach saugt sie sehr langsam Luft ein.

Nochmals meine persönliche Auffassung: Im echten Osten sind die einzigen Menschen, die sich mit diesen albernen Kunststücken beschäftigen, die Bettler und jene «Fakire», die sich damit ihren Lebensunterhalt verdienen möchten und nicht die Intelligenz haben, etwas anderes zu tun. Die Menschen, die diese Übungen praktizieren, sind nur Akrobaten, Jongleure und dergleichen. Diese Übungen tragen nicht wirklich zu einem besseren spirituellen Verständnis bei. Und wenn der Verdacht auf ein körperliches Leiden besteht, dann lässt man am besten von diesen Übungen die Finger, dann wird man auch länger und glücklicher leben.

Muladhara Chakra | Dies ist ein weiteres Chakra. Dieses befindet sich unterhalb der Wirbelsäulenbasis. Es ist der Sitz der Kundalini.

Die meisten Menschen geben sich mit der Aussage zufrieden, dass sich die Kundalini an der Wirbelsäulenbasis befindet. Doch eigentlich befindet sie sich exakt zwischen dem Ausscheidungsorgan und dem Geschlechtsorgan.

Dieses Muladhara ist ein Chakra mit vier Blütenblätter, und je niedriger die Entwicklung einer Person ist, desto dunkler ist das Rot der Blütenblätter. Im Zentrum der roten Blütenblätter, genau dort, wo sie sich verbinden, in

der feurigen Dreiecksform mit dem gelben Viereck, befindet sich die Kundalini.

Das Rot weist auf niedere körperliche Lust und Leidenschaften hin. Das Gelb, das eigentlich die ruhende Kundalini umgibt, zeigt, dass die Kundalinikraft spirituell sein kann, wenn sie richtig erweckt wird. Wird sie jedoch auf die falsche Weise erweckt, oder zur falschen Zeit oder für einen falschen Zweck, dann kann sie wie eine lodernde Flamme sein, die den Verstand ausbrennen und einen als einen dumm daherredenden Idioten zurücklassen kann.

Die Kundalini sollte nicht erweckt werden, außer durch einen erfahrenen Lehrer, der wirklich weiß, was er tut. Es wäre jedoch besser, sofern es nicht unbedingt erforderlich ist, auf die Erweckung der Kundalini zu warten und sie erst im nächsten Leben zu erwecken, anstatt für ein paar Extraleben zurückkehren zu müssen, nur weil man zu ungeduldig war und die Kundalini zu falschen Zwecken erweckt hat.

Mumukshutva | Dies ist ein sehr starkes Verlangen, sich von den Fesseln des physischen Körpers zu befreien. Deshalb wollen so viele Menschen astralreisen. Sie möchten aus dem Körper, aus dem sie einsperrenden Leib herauskommen, um an Orte zu gehen und um selbst Dinge zu erleben.

Es ist auch das Verlangen, den ständigen Wiederverkörperungen zu entgehen. Das Verlangen nach Hause in die Seelenwelt zurückzukehren.

Muni | Dies ist eine Person, die weder über ihre Yoga-Übungen spricht noch über das, was sie lernt, noch über das, was ihr der Lehrer letztes Mal gesagt hat oder über das, was sie ihrem Lehrer sagen würde, wenn er ihr nicht zeigt, was sie wissen möchte. Muni ist jemand, der sich nicht mit müßigem Geplauder abgibt, sondern jemand, der schweigen kann. Sie sollten hier nochmals unter «Mauna» nachschlagen, um Ihr Gedächtnis aufzufrischen.

Mystizismus | Dies ist der Glaube, dass man seinen spirituellen Stand erhöhen kann, wenn man über Dinge nachdenkt, die höher sind als diese Welt. Es ist das Erreichen eines superbewussten Zustandes. Es ist das Erhöhen seiner Schwingungen, sodass der Geist in der Lage ist, die höhere Wahrheit und die höhere Wirklichkeit zu empfangen, während man sich immer noch bewusst im Körper befindet.

Mystik hat nichts mit Zauberei oder schwarzer Magie zu tun, sondern nur mit dem Erhöhen des Verständnisses für die Dinge, die sich jenseits der physischen Erfahrungen des Menschen befinden.

N

Nacken / Hals | Der Nacken beziehungsweise der Hals ist der schmale Durchgang, der den Kopf samt dem Gehirn mit dem Körper verbindet. Wenn der Hals in seiner Funktion eingeschränkt ist, dann können die vom Gehirn aus übermittelten Mitteilungen nicht an die verschiedenen Zentren des Körpers weitergeleitet werden, da bei verengten Halsarterien das Gehirn nicht ausreichend mit Blut versorgt wird. Darüber hinaus kann ein Druck auf die Nerven im Halsbereich zur Folge haben, dass die verschiedenen Sinnesimpulse verzögert oder gar nicht vom Gehirn zum Rumpf weitergeleitet werden.

Ein guter Vorsatz wäre daher, einige Übungen mit einem klaren Ziel vorzunehmen. Übungen, die sowohl die Arterien als auch die Nerven entlasten. Diese Übungen sollten aber nicht mit Hatha Yoga oder dem Okkultismus verwechselt werden. An dieser besonderen Übung gibt es nichts Okkultes, sie wird Ihnen lediglich verhelfen, sich besser zu fühlen.

Gehen Sie nun wie folgt vor:

Setzen Sie sich so bequem wie möglich auf einen harten Stuhl, einen Küchenstuhl. Es sollte ein harter Stuhl mit Rückenlehne sein. Sie dürfen nicht in einem Sessel herumhängen.

Setzen Sie sich gerade hin und legen Sie die Hände auf Ihre Knie. Halten Sie den Kopf ein oder zwei Sekunden aufrecht. Jetzt drehen Sie den Kopf langsam nach links, so weit es geht. Strengen Sie sich ein wenig an und drehen Sie ihn noch ein wenig weiter. Er wird sich noch etwas weiter drehen lassen, mehr als Sie zuerst angenommen haben. Dann drehen Sie den Kopf langsam wieder zur Mitte zurück, sodass Sie wieder geradeausschauen. Halten Sie nun ein oder zwei Sekunden inne und drehen Sie dann den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Und wieder wie zuvor, zwingen Sie ihn noch ein ganz klein wenig mehr nach rechts.

Tun Sie es so, dass Sie fast spüren können, wie der Rost von Ihren unbeanspruchten Gelenken der Wirbelsäule fällt. Tun Sie es so, dass Sie tatsächlich das Knacksen der Knochen spüren können. Führen Sie das mehrere Male durch. Dann setzen Sie sich wieder aufrecht hin, denn ja, Sie werden bis dahin ganz schön durchhängen. Legen Sie eine kleine Pause ein, während Sie mehrmals tief durchatmen. Wirklich tiefe Atemzüge! Und halten Sie jedes Mal einen tiefen Atemzug vielleicht so zehn Sekunden an.

Wenn Sie das etwa eine Minute lang getan haben, legen Sie Ihren Kopf so flach wie möglich auf Ihre linke Schulter. Legen Sie ihn so hin, dass das Ohr auf der Schulter ruht. Wenn Sie das tun können, dann drücken Sie den Kopf noch etwas weiter nach unten, sodass das Ohr ganz zusammengedrückt wird. Behalten Sie es etwa eine Sekunde lang dort. Danach richten Sie Ihren Kopf wieder in die aufrechte Position. Nach etwa einer Sekunde gehen Sie gleich vor und legen Sie den Kopf auf die rechte Schulter. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf noch ein bisschen weiter nach unten geht, mehr als wirklich angenehm ist. In jeder Pause zwischen den Positionswechseln sollten Sie tief einatmen und dann wieder vollständig ausatmen.

Nun zum nächsten Schritt: Atmen Sie wieder tief ein und wieder vollständig aus. Dann nehmen Sie einen tiefen Atemzug. Lassen Sie nun Ihren Kopf so weit wie es nur geht nach vorne sinken, sodass sich das Kinn in Ihre Brust eingräbt. Drücken Sie es noch ein wenig weiter hinein, sodass der Nacken wirklich knackt. Bringen Sie den Kopf wieder in die normale Lage zurück und pausieren Sie eine Weile während Sie tief durchatmen, und dann beugen Sie den Kopf so weit wie möglich nach hinten.

Sie müssen alle diese Übungen vorsichtig angehen. Sie dürfen sich nicht zu schnell und zu brüsk bewegen, damit Sie sich nicht schaden. Und mit einiger Übung werden Sie in der Lage sein, den Kopf immer weiter und weiter zu drehen.

Nach diesen Übungen setzen Sie sich wieder gerade hin. Legen Sie Ihre Hände in den Nacken und massieren Sie ihn mit beiden Daumen. Sie werden

feststellen, dass das sehr wohltuend ist und Ihnen vielleicht sogar verhilft, sich besser konzentrieren zu können.

Es muss nochmals nachdrücklich betont werden, dass Ihnen diese Übungen in metaphysischen Angelegenheiten nicht weiterhelfen werden. Offen gesagt, nützen bei okkulten Dingen keine physischen Übungen. Physische Übungen nützen nur dem Körper, es sei denn, man übertreibt es, und im Osten würde man niemals einen Adepten finden, der solche physischen Übungen praktiziert – außer aus rein körperlichen Gründen. Um okkulte Übungen durchzuführen, sind völlig andere Handlungen erforderlich, die mit dem physischen Körper nichts zu tun haben. Dennoch widmen sich viele Menschen völlig absurden Körperstellungen und bilden sich ein, große Okkultisten zu sein – selbst dann noch, wenn sie erkennen, dass sie gar keine okkulten Dinge tun können. Und so führen sie körperliche Übungen aus, denen sie klangvolle Namen verleihen.

Nadas | Es gibt verschiedene Arten von Tönen. Der Ton ist in Wirklichkeit nur eine Schwingung, so wie das Sichtbare auch. Wir bezeichnen das, was wir durch die menschlichen Ohren wahrnehmen können oder genauer gesagt, das, was von irgendwelchen Ohren wahrgenommen werden kann, als «Ton».

Nadas ist eine Art Ton, der im Innern ohne Zuhilfenahme der Ohren gehört wird. Er ist die Stimme des Gewissens, die Stimme Gottes im Innern, die Stimme Ihres Über-Ichs, das Sie ruft und Ihnen sagt, was Sie tun, oder was vielleicht noch wichtiger ist, was Sie nicht tun sollten.

Es wird gesagt: «Sei still und wisse, dass ich im Innern bin.» Das «Ich», das man auf diese Weise «wahrnimmt», ist Nadas, die Stimme im Innern. Sie können auf Ihrer gegenwärtigen Evolutionsstufe nicht fehlgehen, wenn Sie auf diese stille innere Stimme Ihres Gewissens hören und ihr gehorchen.

Naturgeister | Die Menschen in ihrer Überheblichkeit und ihrer anmaßenden Selbstüberschätzung denken, dass nur sie allein eine Seele haben. Die

Menschen glauben, dass nur die Menschen nach dem Leben, nach dem Tode, in einem anderen Leben weiterleben.

Viele der alten Völker verehrten Naturgeister. Sie lagen damit gar nicht so falsch, weil es wirklich Naturgeister gibt, und sie sind genauso wichtig wie die Menschengeister.

Ein Mensch ist eine Masse Zellsubstanz, der eine Seele oder ein Über-Ich innewohnt. Eine Seele oder ein Über-Ich, das der Masse Zellsubstanz sagt, wie sie zu arbeiten und sich zu entwickeln hat. Genauso haben Bäume Naturgeister, Geistwesen, die auf sie achtgeben.

Tiere haben auch Geistkörper, Seelen, wenn Sie so wollen. Und nur weil ein Tier nicht Englisch, Spanisch oder Deutsch sprechen kann, bedeutet das noch lange nicht, dass das Tier «stumm» ist. Viele Tiere haben einen Charakter, der den besten Menschen in nichts nachsteht!

In der Astralwelt gibt es Menschenwesen, die ihre eigenen spezifischen Aufgaben oder Arbeiten verrichten. Und es gibt Naturgeister, die sich um die Pflanzen und die Astralkörper der Tiere kümmern. Es gibt auch Elementalwesen, doch mit diesen haben wir uns bereits auseinandergesetzt.

Für Ihre eigene Entwicklung sollten Sie also bedenken, dass es Tiergeister gibt, die sich auf einer ganz anderen Linie als die der Menschen entfalten und entwickeln. Sie sind aber den Menschen in keinster Weise unterlegen. Es sind ganz eigene und völlig getrennte Linien. Die Menschen reinkarnieren nie als Tiere und die Tiere reinkarnieren nie als Menschen. Es sind gänzlich andere Entwicklungslinien.

Nichtbindung | Dieses Wort bedeutet genau das, was es aussagt: Eine Nicht-Bindung an irgendwelche materiellen Dinge. Der Geizhals bleibt erdgebunden, weil er an sein Geld gebunden ist, und der Trunkenbold bleibt erdgebunden, weil er an das Trinken gebunden ist. Wenn man diese Erde verlässt und dann eine starke Begierde oder ein starkes Verlangen verspürt, wird man unweigerlich auf die Erde zurückgezogen, so wie ein Fisch vom Fischer an Land gezogen wird. Man wird zurückgebracht, um die Orte

aufzusuchen, die das meiste von dem haben, was man begehrt; Geld, Alkohol oder was auch immer. Man wird als ein entkörperter Geist herumtreiben, unerbittlich gefangen durch die Anziehung dieses Verlangens, das man während der physischen Existenz nicht gemeistert hat. Nichtbindung bedeutet Selbstbeherrschung und Loslösung von den Verlockungen und Begierden des irdischen Lebens.

Nichtbindung bedeutet Befreiung von den Begierden, die den Menschen plagen. Eine Person, die diese Stufe erreicht hat, die sich der Nichtbindung gewiss sein kann, hilft den Menschen und ignoriert nicht einfach die Hilfe, die sie brauchen.

Nidanas | Die Nidanas sind als die «zwölf Ursachen des Elends» bekannt. Es macht wenig Sinn, sie alle detailliert aufzulisten, da es lediglich Dinge sind, die mit der materiellen Existenz zusammenhängen, wie zum Beispiel die Wollust und all das, was anscheinend speziell dafür geschaffen wurde, um den armen leidenden Mann und die umso mehr leidende Frau auf dieser ziemlich elenden Erde festzuhalten.

Wir sollten uns so schnell wie möglich von den Nidanas befreien. Zu den Nidanas zählen solche Dinge wie Stolz, Habsucht, Lust, Zorn, Völlerei, Missgunst und Faulheit. Diese Dinge sind nicht erstrebenswert und wir sollten uns nicht mit ihnen herumschlagen. Mit ein ganz klein wenig Anstrengung können wir das ganze Bündel loswerden. Und wenn wir diese Anstrengung auf uns nehmen, werden wir feststellen, dass es gar nicht so schwer war, wie wir zuerst dachten. Dann wissen wir, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden, diese Erdenrunde für immer zu verlassen – und das ist zweifellos gut.

Nididhyasana | Das ist das Praktizieren einer tiefen Meditation. Es ist die echte und wahre Art Meditation. Es ist die Art Meditation, die es einem ermöglicht, Ergebnisse zu erzielen. Es sind dazu drei Stufen notwendig. Diese Stufen sind:

1. Zuerst liest man etwas oder man hört sich etwas an. Das kann ein religiöser oder metaphysischer Text sein – etwas, das uns Informationen vermittelt. Diese Informationen bilden die Grundlage für die zweite Stufe.
2. Wir haben die Informationen und müssen nun darüber nachdenken. Welche Informationen stehen uns zur Verfügung? Wir denken ganz allgemein über diese Informationen nach. Wir denken über sie nach und kreisen gedanklich um sie herum. Und wenn wir über sie nachgedacht und das Grundthema erfasst haben, sind wir bereit für die dritte Stufe.
3. Die dritte Stufe ist selbstverständlich Nididhyasana. In dieser Stufe wählen wir einen bestimmten Gedanken, eine Erkenntnis oder einen Aspekt aus, über den wir in der zweiten Stufe bereits nachgedacht haben. Anschließend meditieren wir gezielt über das, was unsere besondere Aufmerksamkeit erregt hat.

Nidras | Das sind Ideen, die man während des Schlafes erhält. Es können auch Ideen sein, die man während eines Besuchs in der Astralwelt bekommen hat. Wenn wir sie genau so, wie wir sie erhalten haben, in die physische Welt zurückbringen könnten, dann wären sie für uns von unschätzbarem Wert. Viele Komponisten sind in der Lage, Musik, die sie in der Astralwelt gehört haben, in die physische Welt zurückzubringen und auf diese Weise «komponieren» sie wunderschöne Meisterwerke, die in die Geschichte eingehen.

Leider können sehr viele Menschen weder das Astralreisen akzeptieren noch die Ideen annehmen, die ihnen, während eines solchen astralen Erlebnisses vermittelt werden. Vielleicht hat ihre eigene Religionsgemeinschaft das Thema Astralreisen nie angesprochen, weshalb der Gläubige glauben könnte, dass daran etwas falsch ist. Und so werden Ideen zu «Träume» rationalisiert. Der menschliche Verstand, der das größte Hindernis der Menschen ist, entwirft ein rationalisiertes Bild, das das, was der Astralkörper dem physischen Körper mitzuteilen versucht, völlig verdreht.

Wenn man neben dem Bett ein Notizbuch und einen Bleistift bereitlegen und die nächtlichen Eingebungen sofort notieren würde, könnte man sich am Morgen an vieles erinnern. Doch stattdessen sagen viele: «Oh, das ist so klar – ich werde mich ganz bestimmt daran erinnern!», drehen sich um, schlafen weiter – und haben am Morgen alles vergessen. Das ist besonders schade, denn während unseres «Schlafes» werden uns oft wunderbare Dinge mitgeteilt.

Niederer Geist | Der niedere Geist ist der Teil von uns, der das Wissen aufnimmt und aufbewahrt. Wenn wir wüssten, wie wir auf dieses Wissen zugreifen können, so wie das gewisse Menschen im Osten tun können, dann könnten wir uns an alles erinnern, was uns jemals widerfahren ist, ja selbst an das, was vor der eigentlichen Geburt stattgefunden hat.

Eigentlich ist es ganz einfach, wenn man weiß, wie es geht und wenn man die Geduld zum Üben hat. Den Menschen, die das tun können, wird nachgesagt, dass sie eine «totale Erinnerung» haben.

Die totale Erinnerung kann, wie gesagt, durch Übung erreicht werden, aber man sollte es nicht tun, wenn man kein reines Gewissen hat. Denn wenn man eine totale Erinnerung hat, kann man sich sowohl an die unangenehmen wie auch an die angenehmen Zeiten erinnern, und die unangenehmen Dinge erscheinen oft noch schlimmer, wenn man auf sie zurückblickt.

Die totale Erinnerung liegt in unserem Unterbewusstsein, und wenn es einen guten Grund dafür gibt, dann kann ein kompetenter Hypnotiseur eine Person ein paar Mal hypnotisieren und sie allmählich immer weiter in die dunkelsten Bereiche des Unterbewusstseins zurückführen. Die totale Erinnerung kann auch genutzt werden, um herauszufinden, warum eine Person bestimmte Hemmungen oder Ängste hat.

Sie kann auch dazu dienen, um alte Schriften zu entziffern, die in einer Sprache geschrieben sind, die man nicht versteht, weil man sich sogar Zugang zum Rassengedächtnis verschaffen kann, wenn man durch Raum und

Zeit seines Unterbewusstseins zurückversetzt wird. Doch viel leichter wäre natürlich das korrekte Astralreisen, um auf diese Weise Einblicke in die Akasha-Chronik zu nehmen.

Nirwana | Das ist die Befreiung vom Körper. Die Befreiung von den Begierden und den Unersättlichkeiten des Fleisches. Es bedeutet nicht das Aufhören aller Erfahrungen, noch das Aufhören jeglichen Wissens und auch nicht das Aufhören jeglichen Lebens.

Es ist nicht richtig, wenn gesagt wird, Nirwana bedeute, sich in einem Zustand von Nichts zu befinden. Das ist ein vollkommener Irrtum, der von Menschen begangen wurde, die von Dingen sprachen, die sie nicht richtig verstanden haben.

Nirwana ist das Freisein von der Sinneslust und den verschiedenen Begierden des Körpers. Nirwana ist nicht einmal eine glückselige Kontemplation. Es ist vielmehr die Erfüllung geistigen Wissens und die Befreiung von allen körperlichen Wünschen.

Der Nirvana-Zustand ist ein reiner Zustand, rein was das Fehlen von Begierden nach physischen Dingen anbelangt. Aber selbst wenn man das Nirvana, das Befreitsein von allen körperlichen Wünschen, erreicht hat, fährt man dennoch fort, spirituelle Dinge zu lernen und auf anderen Existenzebenen Fortschritte zu machen.

Niyana | Dieses Wort stammt aus dem Raja Yoga und bezieht sich auf das Zweite der acht Glieder dieses Yogazweigs. Es bezieht sich auf das Erreichen von Eigenschaften der Reinheit, sowohl körperlich als auch geistig, sowie auf die Zufriedenheit.

Niyana besagt, dass man ein gewisses Maß an Strenge haben muss, bevor man die tiefe Hingabe verwirklichen kann, die notwendig ist, um sich seinem Gott hinzugeben. Wenn man nicht das nötige Maß an Strenge dazu hat, dann ist man zu sehr damit beschäftigt, an seine eigenen Wünsche zu denken, so dass keine Zeit übrigbleibt, an Gott zu denken.

Numerologie | Worte sind Schwingungen. Buchstaben wie auch Töne sind Schwingungen, und eine Schwingung ist eine rhythmische Bewegung oder eine Welle, deren Höhen und Tiefen einer bestimmten Ordnung folgt. Solchen Schwingungen können Zahlenwerte zugeordnet werden, sodass sie identifiziert werden können.

Manche Töne sind angenehm, genauso wie manche Gerüche angenehm sind. Einige Töne dagegen sind schlecht, genauso wie es schlechte Gerüche gibt. Wenn wir den Tönen numerische Werte zuweisen, dann können wir auf einer Tabelle ersehen, welche Töne für uns gut oder welche Töne für uns schlecht sind. Aus diesem Grund betreiben die Menschen im Osten eine Wissenschaft der Zahlen, nach der jeder einzelne Buchstabe des Alphabets eine Zahl hat. Wenn man von einem Namen die Zahlen, die den Namen bilden, zusammenzählt, dann kann daraus ersehen werden, ob dieser Name gut oder schlecht für uns ist.

Manche Menschen haben durch Erfahrung herausgefunden, dass sie durch leichte Änderungen ihres Namens eine harmonischere Schwingung erreichen können, anstatt unter einem ungünstigen Namen zu leiden. So können Menschen, die sich darauf verstehen, ihren vollen Namen, ihre Initialen oder auch den Vornamen benutzen, je nachdem, was für sie am vorteilhaftesten ist.

Die Numerologie ist jedoch für die Scharlatanerie wie geschaffen, und man sollte nur dann einen Numerologen aufsuchen, wenn er einen guten Ruf hat, denn es gibt einige Hinterhofpraktiker, die es nur auf Ihr Geld abgesehen haben und Ihnen nicht auch noch helfen wollen.

O

Ojas | Das ist die höchste Form von Energie im menschlichen Körper. Sie zeigt sich in der Aura zuerst als ein dumpfes blaues Licht, und mit zunehmender Reinheit verändert sich das Blau zu einem helleren Blau, dann zu Silber und schließlich zu einer goldenen Ausstrahlung.

Bei der reineren Person ist Ojas im Gehirn gespeichert, wo es den eigenen Fortschritt auf geistiger und intellektueller Ebene stimuliert. Ebenen, die normalerweise weit jenseits des Menschen lägen. Wenn man einer solchen Person begegnet, kann man den goldenen Heiligenschein oder Nimbus um den Kopf herum sehen.

Okkulte Kräfte | Okkulte Kräfte oder Fähigkeiten erlangen wir erst nach jahrelangem Üben und nach vielen Leben, in denen wir Erfahrungen gesammelt haben.

Im Osten ist die Zahl 8 eine heilige Zahl. Eine Zahl, von der angenommen wird, dass sie verschiedene «magische» Kräfte verleiht. In der Welt des Okkultismus gibt es acht Standardfähigkeiten, aber man kann keine okkulten Kräfte erlangen, solange man nicht zuallererst jegliche Gedanken an Herrschaft über andere abgelegt hat. Die Inserate, die zum Beispiel «das Beherrschen anderer mit Hypnose» propagieren, leisten der Welt als Ganzes keinen guten Dienst. Sie stiften nur zu bösen Taten an. Man sollte sich erst dann auf okkulte Kräfte einlassen, wenn man völlig sicher ist, dass man diese Kräfte nicht für falsche Zwecke benutzt.

Die höheren Adepten raten den Studenten stets davon ab, sich gleichzeitig mit allen acht okkulten Standardfähigkeiten zu befassen. Es wird empfohlen, dies langsam und in angemessenen Schritten anzugehen. Es wäre ratsamer, zunächst gute Fähigkeiten auf der irdischen Ebene zu entwickeln, bevor man sich mit okkulten Kräften befasst. Denn wenn man okkulte Kräfte entwickelt, bevor man rein genug ist, um sie zu beherrschen, dann

werden sie die Person beherrschen, die sie entwickelt hat, und das kann eine Quelle von viel Kummer sein!

Okkultismus | Dieser Begriff bezieht sich auf das Wissen über Dinge, die jenseits der gewöhnlichen, körperlichen Sinneswahrnehmung liegen. Hier auf der Erde sind wir auf bestimmte Sinne beschränkt. Wir können etwas berühren und wissen dadurch, dass es existiert. Wir können feststellen, ob es heiß oder kalt ist und ob es uns Freude bereitet, oder Schmerz verursacht. Das ist alltägliches Wissen.

Okkultes Wissen hingegen bezieht sich auf das Erkennen von Dingen, die mit den üblichen Sinnen der physischen Welt nicht erfassbar sind. Solange man im physischen Körper lebt, kann man sie nicht berühren – man kann sich ihrer nur bewusst werden. Und je mehr man sich ihrer bewusst wird, desto mehr Zugang hat man zu ihnen.

Om | Dieses Wort ist uns als Machtwort bekannt. Wenn es richtig und der Situation entsprechend mit dem nötigen Nachdruck gesprochen wird, kann es für den Sprecher von großem Nutzen sein. Die Aussprache lautet: «Oh-m».

Es ist eine unbestrittene Tatsache, dass es im Osten bestimmte Adepten gibt, die durch eine korrekt ausgesprochene Kombination von Tönen Menschen vom Tode erwecken können. Es sollte jedoch nochmals nachdrücklich betont werden, dass man sich ohne triftigen Grund und ohne ganz besondere Kenntnisse auf diesem Gebiet, nicht auf Kunststücke wie diese einlassen sollte. Denn wenn man einen Menschen vom Tode erweckt, ohne zu wissen, was man tut, wird man eine Person wiederbeleben, dessen Gehirn durch Sauerstoffmangel geschädigt ist. Als Folge davon entsteht ein typischer Zombie.

Om Tat Sat | Dies ist ein weiteres Mantra. Wenn man diese Worte richtig ausspricht, setzen sie eine Reihe von Schwingungen in Bewegung. Durch

mehrmaliges Wiederholen dieser Worte auf die richtige Weise können bestimmte innere Zentren aktiviert werden. Es muss jedoch nochmals betont werden, dass jemand, der nicht richtig darin geschult wurde, auch nicht die korrekte Aussprache finden wird. So kann die Person diese Worte so lange wiederholen, bis ihr die Stimme versagt – und dennoch wird nichts geschehen, weder etwas Gutes noch etwas Schlechtes.

Wir verfügen über verschiedene Chakren, die mehr oder weniger untätig, verkümmert oder, wie man auch zu sagen pflegt, «im Leibe schlafend» sind. Doch indem wir jedes Molekül des Körpers in die richtige Schwingung versetzen, können wir die Chakren freirütteln, sodass sie die Möglichkeit haben, sich zu entfalten. Das kann jedoch nur dann geschehen, wenn eine Person reine Beweggründe hat und nicht nach sinnlosen Demonstrationen strebt. Denn schließlich sind Demonstrationen und Zurschaustellungen usw. nichts anderes als die Spielzeuge oder Spielereien unreifer Kinder. Und Kinder sollten nicht über jene Kräfte verfügen, die durch korrekt ausgeführte Mantras freigesetzt werden können.

P

Padmasana | Sie werden es sofort wiedererkennen, wenn ich Ihnen verrate, dass es sich dabei um die bekannte Lotosposition handelt. Sie haben bestimmt schon östliche Buddhastatuen gesehen, und meistens wird der Buddha in sitzender Lotosposition dargestellt.

Die Menschen im Westen, die es gewohnt sind, auf einem Stuhl zu sitzen, mit einer erhöhten Sitzfläche und herabhängenden Beinen, mögen es fremd und ungewohnt finden, so zu sitzen wie die Menschen im Osten. Im Osten hingegen sitzen Männer und Frauen mit gekreuzten Beinen auf einer eher harten Unterlage. Die Fußsohlen zeigen dabei nach oben und ruhen jeweils auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel. In dieser Haltung sitzt der Ostasiate aufrecht, mit gerader Wirbelsäule.

In Tibet sitzen die Lamas von hohem Rang die ganze Nacht in dieser Position. Sie schlafen in dieser Position und sie sterben in dieser Position, da es Teil der östlichen lamaistischen Tradition ist, dass man so lange wie möglich bewusst bleiben und aufrechtsitzen soll, wenn man im Sterben liegt.

Auch der japanische Samurai setzte sich in eine solche Position, wenn er dabei war, rituellen Selbstmord zu begehen. Ein Akt, von dem er glaubt, dieser würde die Ehre seiner Familie retten.

Die westlichen Menschen, die okkulte Themen studieren, können aufgrund ihrer Sitten und ehrlich gesagt auch aufgrund steifer Gelenke nicht immer in der Lotosposition sitzen. Die Haltung spielt jedoch keine so große Rolle, denn sie ist nicht von entscheidender Bedeutung. Zugegebenermaßen ist die Lotosposition sehr vorteilhaft für die Meditation. Doch die wirklich geeignetste Position für jeden ist immer noch diejenige, die am bequemsten ist und dennoch die Wirbelsäule gerade hält. Wenn Sie mit gekreuzten Beinen dasitzen wollen, dann tun Sie es und legen Sie dabei die Hände auf die Oberschenkel. Wenn Sie meditieren, halten Sie den Mund geschlossen und lassen Sie die Zungenspitze leicht auf der Rückseite der Zähne ruhen. Das

Kinn sollten Sie sinken lassen, sodass es unmerklich von der Brust gestützt wird.

Die Augen sollten nicht auf etwas fokussiert sein, sondern wenn möglich in die Unendlichkeit blicken. Man sollte nicht mit den Augen zwinkern oder von Objekt zu Objekt wandern. Das Ausschlaggebende daran ist nur, dass die Augen nicht sehen sollten.

Wenn Sie wie beschrieben dasitzen und langsam und gleichmäßig und mit einem bestimmten Rhythmus atmen, dann werden Sie entdecken, dass dies eine ausgezeichnete Entspannungshilfe ist. Natürlich, um es zu wiederholen, sollten Sie mit aufrechter Wirbelsäule dasitzen, es sei denn Sie hätten ein Leiden, das Ihnen in dieser Position Schmerzen bereitet.

Panchatapa | Diese Prozedur habe ich in meinem Buch «Das dritte Auge» beschrieben. Ich habe diese schwere Prüfung selbst durchgemacht. Vielleicht sollte ich Sie an dieser Stelle hier nochmals daran erinnern, dass «Das dritte Auge» wahr ist. Alles, was ich geschrieben habe, ist wahr. Doch kehren wir zurück zu Panchatapa.

Diese Prüfung ist eine äußerst schonungslose Prozedur, bei der man ohne jegliche Bewegung von der Morgendämmerung bis zum letzten Lichtschein des schwindenden Tages in einer straffen, sehr straffen Lotosposition sitzen muss. Man darf sich unter gar keinen Umständen bewegen, egal was es ist. Man darf weder seine überkreuzten Beine öffnen noch spazieren gehen. Man muss einfach dasitzen und sitzen und sitzen.

Normalerweise werden vier große Feuer entfacht, eines im Norden, eines im Osten, eines im Süden und eines im Westen, und die Feuer sind schmerzvoll nahe, sodass man fast zu einem Schmorbraten wird. Der Sinn dieser Praktik besteht darin, die Betreffenden durch harte Disziplin abzuhärten. Es war bekannt, dass eine sehr erfahrene Person sieben Tage auf diese Weise meditieren konnte. Das heißt, bewegungslos dasitzen von der Morgendämmerung an bis zum Einbruch der Nacht, um während den Nachtstunden zu schlafen und zu essen, das während des Tages nicht erlaubt war.

Dieses Vorgehen eignet sich sehr gut, um seine Meditationskräfte zu entwickeln, denn wenn man nicht meditiert, wird man von den körperlichen Verlangen usw. niedergedrückt. Wenn man jedoch meditiert, kommt man «aus dieser Welt hinaus».

Natürlich wird eine Sache wie diese den westlichen Menschen überhaupt nicht empfohlen, da es ein sehr intensives Training erfordert.

Pandit | Viele Menschen zeigen sich tief beeindruckt, wenn sie etwas von «Pandit so und so» oder «Pandit dies und das» hören. Manche bezeichnen sich stattdessen auch als «Pundit». Doch ob Pandit oder Pundit – es ist genau dasselbe.

Ein Pundit ist eine östliche Bezeichnung für jemanden, der die Heiligen Schriften und verschiedene andere religiöse Texte sehr umfassend studiert hat. Man könnte sagen, er ist vergleichbar mit einem christlichen Laienprediger – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Mit anderen Worten: Ein Laienprediger darf bestimmte kirchliche Aufgaben übernehmen, ist jedoch kein geweihter Priester. Ähnlich ist es bei einem Pundit oder Pandit – er erfüllt zwar eine bestimmte Rolle, besitzt aber keinen offiziell anerkannten geistlichen Status.

Para | Dieses Wort hat normalerweise eine Vorsilbe und zusammen mit dem Artikel wird es «das Para». Es bedeutet, dass es sich auf das bezieht, was jenseits des Achtfachen Pfades liegt. Um es noch etwas klarer auszudrücken, betrachten Sie es als das Allerhöchste Jenseits.

Es gibt das Para Bhakti. Das darauf hinweist, dass man dem Gott, den man verehrt, seine Ergebenheit anbietet. Es bedeutet, eine hingebungsvolle Person.

Eine weitere Verwendung von Para ist Para Vidya. Dieses kombinierte Wort bedeutet: Höchstes Wissen. In Indien würde man feststellen, dass die Brahmanen die konsequentesten Anwender des Para Vidya sind. Sie haben fast ein Monopol auf dieses Wort und wenden es mehr als alle anderen

religiösen Anhänger an, weil es für sie auf das große, reine und höchste Wissen hinweist, das Brahman zu Eigen ist.

Paramatma | Dies ist ein weiteres Wort mit unserem alten Freund «Para». In diesem Fall bezieht es sich auf das Höchste Selbst, den Höchsten Atma. Das, was wir weit jenseits des physischen Körpers sind. Es ist unser eigenes persönliches Über-Ich, dasjenige, das den menschlichen Körper kontrolliert, wenn er sich auf der Erde und auf anderen Planeten befindet. Es wäre jedoch viel passender, «Über-Ich» zu sagen, da Bezeichnungen wie Paramatma, Atma oder Jivatma nur zu Verwirrung führen.

Pfad | In der östlichen Überlieferung wird er als «der Pfad» bezeichnet. Den Buddhisten ist dieser zudem als «der Edle Achtfache Pfad» bekannt. Es handelt sich dabei um eine Lebensweise, ein bestimmtes Verhalten oder das bewusste Vermeiden bestimmter Verhaltensweisen, die zur Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburten und letztlich zur Überwindung des Leidens führen soll. Denn solange Leben im Körper besteht, gibt es Leiden – oder zumindest die Möglichkeit, zu leiden.

Der Edle Achtfache Pfad ist eine Lebensregel. Auch wenn er oft als Religion bezeichnet wird, ist er vielmehr eine Anleitung, wie sich ein rechtschaffener Mensch im Leben verhalten sollte. Vergleicht man das mit der christlichen Religion, so ist das Christentum eine Religion, aber die Zehn Gebote sind nicht unbedingt «eine Religion», sondern eine Verhaltensregel. Wer nach ihnen lebt, gilt als würdiger Vertreter oder Anhänger dieses Glaubens.

Die acht Teile des Edlen Achtfachen Pfades sind:

Rechte Anschauung
Rechtes Streben
Rechte Äußerung
Rechtes Handeln
Rechter Lebensunterhalt
Rechte Anstrengung
Rechte Achtsamkeit
Rechtes Sichversenken

Wenn Sie all diese Regeln richtig umsetzen können, werden Sie feststellen, dass das Leben für Sie sehr hart sein wird, weil es bedeutet, dass Sie sich in Ihrer letzten Inkarnation befinden. Während der letzten Inkarnation gibt es immer Leid und Verluste, da es in dieser Zeit notwendig ist, alles noch zu bereinigen, bevor man mit einem reinen Gewissen und ohne offene Rechnungen weitergehen kann.

Pingala | Dies ist ein Kanal auf der rechten Seite des Rückenmarks. Er enthält Sinnes- und motorische Fasern, die sowohl auf das physische als auch auf das metaphysische Leben des Menschen einen Einfluss haben.

Ida ist ein ähnlicher Kanal oder Säule, und wenn Pingala und Ida nach Belieben von einer Person kontrolliert werden kann, dann haben Zeit, Materie und Entfernung keine Bedeutung mehr und sind nicht länger ein Hindernis oder eine Schranke. Man ist dann in der glücklichen Lage, in der man sagen kann: «Gitterstäbe machen noch lange keinen Käfig aus.»

Die Person mit solchen Fähigkeiten kann bewusst astralreisen, ist telepathisch, hellsichtig und unter geeigneten Voraussetzungen kann sie auch levitieren.

Poltergeister | Es gibt gewisse Elementalwesen, die sich darauf spezialisiert haben, den Menschen Unbehagen zu bereiten. Diese werden Poltergeister genannt. Sie sind schelmisch wie Affen und verfügen selbstverständlich nicht über ein rationales Denken.

Es gibt viele Elementalwesen vom Typ Poltergeist. Normalerweise besitzen sie nicht die Ätherkraft, um irgendwelche materiellen Gegenstände zu bewegen. Deshalb versuchen sie, ein junges Mädchen zu finden (oder sogar einen Jungen, obwohl er weniger Kraft haben wird), das sich gerade in der Pubertät befindet. Ein junges Mädchen von etwa zwölf bis vierzehn Jahren, das viel Ätherenergie besitzt, die noch ungerichtet und im Begriff ist, in die einsetzende Geschlechtsreife kanalisiert zu werden. Dem Poltergeist gelingt es, Energie, Ätherenergie, von diesem jungen Mädchen zu erhalten, und mit

dieser Energie können dann Gegenstände bewegt werden. So kann zum Beispiel ein Stuhl umgeworfen werden, auch wenn sich niemand in dessen Nähe befindet.

Es ist nicht notwendig, dass sich die Energiequelle (das junge Mädchen) im selben Raum befindet, aber sie muss sich in einem Umkreis von etwa fünfzehn Meter vom Geschehen entfernt befinden. Poltergeister erscheinen nur dann, wenn die Menschen Angst haben. Das Elementalwesen, das immer destruktiv ist, will die Menschen nur erschrecken, und je mehr Angst sie haben, desto mehr Freude bereitet das dem Elementalwesen.

Pralaya | Die Wissenschaftler haben soeben erst entdeckt, was die gewöhnlichen Menschen schon seit Jahrhunderten wussten, dass die Menschen wie auch die Tiere nach einer bestimmten Anzahl Stunden schlafen müssen, sonst kann das Leben nicht fortbestehen. Hier ist noch etwas, was die östliche Wissenschaft schon seit Jahrhunderten wusste, dass auch das ganze Universum nach bestimmten Zeitabständen «schlafen» muss.

Nach sehr, sehr langen Zeitintervallen schläft das ganze Universum, und das wird Pralaya genannt. Gemäß dem hinduistischen Glauben gibt es verschiedene Perioden, und nach jedem Zyklus dieser Perioden schläft das Universum, währenddem neue Menschen «entworfen» und neue Welten geplant werden. Solche Dinge kann man in der Akasha-Chronik nachsehen.

Prana | Es gibt zwei Bedeutungen von Prana.

Die erste ist, dass dies ein Chakra ist, das mit dem Herzgeflecht verbunden ist. Dieses Prana kontrolliert den Zustand und die Gesundheit des Herzens. Es ist mit dem Nervengeflecht des Herzens verbunden, das dem Herzmuskel einen Impuls gibt und bewirkt, dass das Herz in einem bestimmten Rhythmus schlägt.

Diese Form von Prana zeigt sich in der Aura als eine gelborangene Farbe, welche die Tendenz hat, bei denen eine rötliche Färbung anzunehmen, die

ein sehr starkes Verlangen nach der niederen tierischen Natur haben, wie zum Beispiel die übermäßige Lust nach Sex oder nach Essen.

Das zweite Prana ist der Durchschnittsperson besser bekannt. Es steht in Zusammenhang mit der Atmung und der Atemkontrolle. Wir werden uns hier nicht weiter damit auseinandersetzen, weil wir in «Anhang A», am Ende dieses Wörterbuches, eine ganze Reihe von sehr sicheren und heilsamen Atemübungen aufzeigen werden.

Psychometrie | Eine Person, die eine «Sensitive» ist, kann einen Gegenstand berühren und über dieses Objekt sehr viel aussagen. Eine solch sensitive Person kann zum Beispiel am Ufer eines Sees oder am Meer einen Stein aufheben. Und wenn sie sich hinsetzt und den Verstand ausschaltet, dann kann das Unterbewusstsein einige paranormale Sinne aktivieren, sodass die Finger dem Gehirn Schwingungen übermitteln können, die Bilder entstehen lassen. Sämtliches Leben ist elektrischer und magnetischer Natur, und alles, was je von einer Person berührt worden ist, trägt in Zukunft immer die Spuren dieser Person. Es ist, wie wenn man mit einem Magneten ein Stück Eisen berührt und dabei feststellt, dass man das Stück Eisen teilweise magnetisiert hat. Mit einem Galvanometer oder mit einem gewöhnlichen Magnetkompass kann man den Magnetismus, der dem Eisen durch die leichte Berührung des Magneten weitergegeben wurde, nachweisen.

Auf die gleiche Weise kann eine Person, die sich mit der Psychometrie auskennt, einen Stein, einen Ring oder ein Kleidungsstück berühren und Szenen aus der Vergangenheit dieses Gegenstandes beschreiben.

Eine solche Person tut dies jedoch weder aus Eigennutz noch als Bühnentrick, sondern nur, um anderen zu helfen.

Q

Qualitäten | Es ist zwecklos, sich auf eine bestimmte Stelle zu bewerben, wenn man nicht die erforderlichen Qualifikationen dafür besitzt. Sie würden sich sicher auch nicht als Koch oder Köchin bewerben, wenn Ihr Spezialgebiet das Tiefseetauchen wäre. Genauso muss man über gewisse Qualifikationen oder Qualitäten verfügen, bevor man auf dem Weg der Aufwärtsentwicklung Fortschritte erzielen kann.

Zu den zu kultivierenden Qualitäten gehört die Stabilität. Die Stabilität der Absichten, die Stabilität des Charakters und die Stabilität des Geistes.

Darüber hinaus braucht man den notwendigen Antrieb, also den inneren Ansporn, um den viel beschwerlicheren Weg des richtigen Handelns, des richtigen Denkens, des richtigen Verhaltens und des richtigen Seins zu beschreiten. Denn ohne Antrieb, ohne diese gewisse innere Unruhe, die einen vorwärtstreibt, ist man wie ein Gemüse – und egal, wie rein das Gemüse auch sein mag, es klettert trotzdem nicht schnell aufwärts.

Somit haben wir bereits zwei der Qualitäten aufgezeigt: erstens die Stabilität und zweitens den Antrieb. Die dritte Qualität ist die Ordnung. Solange man in diesem komplizierten System, das der menschliche Körper ist, keine Ordnung aufrechterhalten kann, kann man auch keine Fortschritte machen. Man muss Ordnung in seinem Handeln und in seinem Geiste haben – und zugleich die Überzeugung und die Gewissheit in sich tragen, dass man «das Richtige» tut.

Es ist besser, eine kleine Sache gut zu machen, als tausend Dinge schlecht. Man sollte handeln, statt sinnlos daherreden, denn unnützes Gerede macht das Ego nur hochmütig und führt zu einer falschen Einschätzung der eigenen Tugenden und zu Laster.

Raga | Dies ist ein anderes Wort für Emotion, für «Zuneigung» oder Vergnügen. Es entspringt für gewöhnlich aus den Erinnerungen an etwas Angenehmes, an eine Idee oder an eine Person. Natürlich ist das nur ein abstrakter Begriff.

Es gibt jedoch noch eine weitere Bedeutung von Raga, und zwar ist es eine spezielle Kompositionsform indischer Musik.

Nach dem Entstehen der ersten Form von Raga folgt Raga Bhakti, das spontane Erblühen spiritueller Liebe. Normalerweise wird sie durch eine intensive und unerwartete Erfahrung oder Gefühlsregung ausgelöst.

Eine weitere Form von Raga ist Raga Dvesha, und das betrifft die Sympathie oder Antipathie von Menschen. Manchmal treffen wir eine Person, die wir auf den ersten Blick sehr mögen – das nennt man dann «Liebe auf den ersten Blick». Oder wir erleben auch das Gegenteil: Wir sehen eine Person und können sie auf den ersten Blick nicht leiden.

Solche Empfindungen sind Dinge, die von der sich entwickelnden Person überwunden werden müssen, denn Neigungen und Abneigungen ohne ersichtlichen Grund sind ein Zeichen von Unwissenheit und ein Unvermögen, auf geistiger Ebene Erfolg zu haben.

Raja Yoga | Raja bedeutet «königlich», deshalb wird das Raja Yoga oft auch als das «königliche Yoga» bezeichnet. Es ist einer der vier Hauptwege, der es uns ermöglicht, zu dem großen Über-Ich zurückzukehren. Raja Yoga schult den Menschen in der Selbstbeherrschung. Es lehrt, dass man nicht von anderen abhängig sein sollte, sondern seine Schwierigkeiten aus eigener Kraft überwinden muss.

Rechaka | Das ist ein Vorgang, bei dem die gesamte Luft aus der Lunge ausgeatmet wird, sodass wieder frische Luft eingeatmet werden kann. Das

wird vor allem dann praktiziert, wenn man verschiedene Atemübungen durchführt. Wir werden hier jedoch nicht weiter darauf eingehen, da «Anhang A» all den verschiedenen Atemübungen gewidmet ist.

Rechte | Es ist das Recht aller Menschen, dem Pfad der Spiritualität zu folgen. Die Menschen realisieren für gewöhnlich nicht, dass «alle Menschen vor Gott gleich sind». Genauso wie alle Seelen vor Gott gleich sind, egal ob sie schwarz, gelb oder weiß sind. Bekanntermaßen gibt es außerhalb dieser Welt keine Rassentrennung!

Nur allzu oft werden «die Rechte» durch eine Form des Gemeinschaftsrechts eingeschränkt, das aber nur den Mitgliedern dieser Gemeinschaft zugutekommt. Das Stammesrecht war dasselbe. Die Stämme hatten Gesetze, die nur dem Stamm zugutekamen, für den sie galten.

Der Fremde ist immer im Unrecht. Der Ausländer ist immer derjenige, der das Nachsehen hat. Der Andersartige ist immer verdächtig, immer missverstanden und benachteiligt. Der Fremde ist der, der «nicht dazu gehört» und von daher ein Objekt, das von allen Sympathien und allem Verständnis der anderen beraubt ist.

Es wird gesagt: «Blut ist dicker als Wasser.» Doch bis die engstirnig denkenden Menschen realisieren, dass die Person eines anderen Stammes oder einer anderen Gemeinschaft die gleichen Rechte hat, oder bis die Menschen eines Landes realisieren, dass die Menschen eines anderen Landes genauso ein Recht auf Leben haben, solange kann es kein wirkliches Verständnis oder keinen wirklichen Fortschritt auf der Erde geben.

Reden | Es ist eine traurige Tatsache, dass so viele Leute zu viel reden, und zwar über Dinge, von denen sie gar keine Kenntnisse haben.

Wenn die Leute eine «halbe Geschichte» aufschnappen, eilen sie sofort zu ihren Nächsten und Liebsten und machen eine ganze und eine halbe Geschichte daraus, und zwar eine völlig erfundene.

Man sollte wie die drei weisen Affen sein: nichts Böses sehen, nichts Böses hören und nichts Böses sagen. Man sollte wie die weise alte Eule sein, die glaubt, dass diejenigen, die am wenigsten reden, am meisten hören. Die meisten Leute stoßen wie das fallende Wasser der Niagarafälle eine Flut von Tönen aus. Sie plappern, sie schwafeln, sie öffnen ihren Mund und lassen all ihre umherschweifenden, unsortierten und sinnlosen Gedanken in einer Kakophonie unzusammenhängender Laute herausströmen – Misstöne noch dazu. Wenn eine Person redet, lernt sie nicht, und wenn eine Person nicht lernt, dann muss sie wieder auf diese Erde zurückkommen, bis sie es gelernt hat. Das Beste, was die meisten Leute tun könnten, wäre, sich ein Pflaster über die Lippen zu kleben und die Ohren weit offen zu halten.

Reinkarnation | Die Reinkarnation ist der Vorgang, von der geistigen Welt in diese materielle Welt zurückzukehren. Das Zeitgefühl auf einer materiellen Welt und das in der geistigen Welt ist völlig verschieden. Das heißt, auf einem materiellen Planeten kann man die Lektionen um einiges schneller lernen als man das in der geistigen Welt tun könnte.

Die Menschen kommen immer wieder auf die Erde, oder auf andere Erden, in etwa so, wie wenn man zur Schule ginge. Man verlässt am Morgen das Haus und geht zur Schule, um dort bestimmte Lektionen zu lernen und am Ende des Schultages kehrt man wieder nach Hause zurück.

Und so wie man sich durch eine Klasse arbeitet, steigt man in die nächsthöhere Klasse auf, bis man theoretisch all das, was einen die Schule lehren kann, gelernt hat. Danach geht man weiter aufs Gymnasium und von dort aus auf eine Hochschule oder Universität.

Auf etwa die gleiche Weise kommt man auf diese Erde und kehrt dann immer wieder auf die Erde zurück, um verschiedene «Klassen» zu durchlaufen. Und wenn man das gelernt hat, was einem die Erde lehren kann, geht man weiter in eine andere Welt, genauso wie ein Jugendlicher in der Schule in eine höhere Klasse wechselt.

Rishi | Ein Rishi ist ein Heiliger, ein rechtschaffener Mensch oder jemand mit medialen Fähigkeiten. In der Regel ist ein Rishi eine Person, die in irgendeiner Weise mit den Heiligen Schriften einer Religion in Verbindung steht oder für sie verantwortlich ist. Ein Rishi ist ein erleuchteter Seher.

Rituale | Rituale sind Bräuche. Und ob diese nun heidnische Bräuche sind oder gesellschaftliche, hängt davon ab, ob man sie auf andere Menschen oder auf sich selbst bezieht.

Die katholische Kirche zum Beispiel hat ein sehr umfangreiches Ritual, und in allen Ländern, in denen Prunk eingesetzt wird, dient es dem Zweck, die Menschen zusammenzuführen und sie durch diese Form der einheitlichen Disziplin zusammenzuhalten.

Rituale sind Vorgänge, die eine bestimmte Geistesverfassung hervorrufen können, und wenn man sich in einer bestimmten Geistesverfassung befindet, dann kann man auf Empfang oder auf Wahrnehmung gewisser Dinge eingestimmt werden.

Rosenkranz | In vielen Religionen benutzt man einen Rosenkranz, eine Gebetskette aus Perlen, damit die Person, die die Gebete oder die Mantras spricht, durch das Abtasten der Perlen nicht vergisst, die Gebete auf eine ganz bestimmte Weise oder in der richtigen Anzahl zu sprechen.

Ein Rosenkranz ist lediglich eine einfache Rechenhilfe, die dem Unterbewusstsein sagt, dass eine Sache in der richtigen Reihenfolge oder in der richtigen Anzahl getan wird.

Das Abtasten eines Rosenkranzes hat auf die Menschen oft auch eine beruhigende Wirkung und löst das uralte Problem, nicht zu wissen, was man mit seinen Händen tun soll!

S

Sadhana | Dieses Wort bezeichnet verschiedene geistige Disziplinen. Sadhana umfasst in der Regel vier Hauptwege, die darauf ausgerichtet sind, sich von Begierden zu befreien. Es ist zudem eng mit dem Prinzip von Dama verbunden (siehe unter Dama).

Diese Disziplinen zielen auf die Befreiung von Begierden und ähnlichen Anhaftungen ab und müssen an dieser Stelle nicht weiter erläutert werden – denn ihnen ist das ganze Buch gewidmet.

Sadhu | Ein Sadhu ist ein heiliger Mann, vielleicht ein Einsiedler, in erster Linie jedoch ein Mönch. Eine Person, die ein Lamakloster oder ein Kloster verlässt und sich unter die Menschen begibt, wird als «Sadhu» bezeichnet – ähnlich wie man im Christentum eine vergleichbare Person als «Vater» oder «Hochwürden» ansprechen würde.

Sahasrara Chakra | Dies ist das höchste der yogischen Bewusstseinszentren des Körpers. Es ist das siebte, und obwohl es, wie in diesem Buch bereits erwähnt, neun solcher Zentren gibt, werden im Westen nur deren sieben genannt.

Das Sahasrara Chakra wird auch als «der tausendblättrige Lotos» bezeichnet. Ein Hellsichtiger kann dieses Chakra wie eine goldene Lichtfontäne vom Scheitel des Kopfes aus aufsteigen sehen, während sämtliche «Blütenblätter» rund um deren Basis in jeder erdenklichen Farbe erscheinen.

Samadhi | Dies ist ein besonderer Seinszustand, in dem man sich der «Realität» mehr als nur bewusst ist. Wenn eine Person weit fortgeschritten ist, erreicht sie in bestimmten Phasen einen «Superbewusstseinszustand», in dem sie sich göttlicher Realitäten bewusst wird, die nicht bewiesen werden können, aber von denen man WEISS, dass sie wahr sind.

Es ist außerdem eine besondere Form von Wissen, bei der man eine spontane Erleuchtung erlangt. Eine Person kann über die Bedeutung eines Wortes nachsinnen und plötzlich einen Geistesblitz haben, der ihr unmittelbar und unerwartet die vollumfängliche Bedeutung dessen gibt, worüber sie nachgedacht hat.

Samana | Im Zentrum des Solarplexus befindet sich das, was man gewöhnlich als «Vitalkraft» bezeichnet. Es handelt sich dabei um eine Ausstrahlung, die von jedem fortgeschrittenen Hellseher klar gesehen werden kann. Ihre Farbe wird durch das Magensekret in unmittelbarer Nähe beeinflusst und erscheint daher meist in einem trüben Grünton, ähnlich wie Jade. Wenn eine leichte Verdauung im Gange ist, dann kann sie auch milchig und von gelblicher Farbe sein.

Samatva | Ruhebewahrendes Temperament, Gelassenheit des Geistes, ein völliges Fehlen von Unzufriedenheit, Abneigung oder Feindschaft. Ein Geisteszustand, in dem man in der Lage ist, nüchtern und ohne Vorurteil oder Groll zu denken.

Samsara | Die Menschen kommen immer wieder in einem Zyklus von Geburt, Leben, Tod, Planung und Wiedergeburt auf die Erde. Ein endloser Zyklus, der endlos bestehen bleibt, bis man sich durch jedes Tierkreiszeichen und durch jeden Viertelkreis der Tierkreiszeichen weiterentwickelt hat und das lernt, was gelernt werden muss. Vor allem aber das lernt, was einen von den Fesseln des physischen Körpers und damit von der Notwendigkeit der Wiederverkörperung befreit.

Sanchita Karma | Viele Menschen betrachten das Karma als grausam, unbarmherzig und unerbittlich, doch dem ist nicht so.

Ein großer Teil des Karmas eines Menschen kann «zurückgestellt» werden – gewissermaßen auf Eis gelegt – um zu beobachten, wie der

unglückliche Träger dieses Karmas damit umgeht. Wenn er Fortschritte macht und sich aufrichtig bemüht, anderen zu helfen, kann ihm ein Teil dieses zurückgestellten Karmas erlassen werden. Denn so wie er anderen ihre Verfehlungen vergibt, die sich gegen ihn gerichtet haben, so werden auch ihm die Sünden vergeben, die er gegenüber anderen begangen hat.

Der Gott aller ist barmherzig und gerecht – doch es ist eine Gerechtigkeit, die durch Mitgefühl gemäßigt und gemildert werden kann. Kein Mensch, der auf dieser Erde geboren wird, wird je genötigt, mehr zu leiden, als er oder sie ertragen kann. Kein Mensch muss je etwas «zurückzahlen», was ihn behindern würde. Deshalb kann zurückgestelltes Karma aufgehoben, umgangen oder ganz abgelegt werden – vorausgesetzt, die betroffene Person zeigt durch ihr Handeln, dass sie der Vergebung würdig ist.

Nehmen wir zur Veranschaulichung einmal an, dass eine Person in der Vergangenheit sehr grausam war. Karma bedeutet in diesem Fall nicht, dass diese Person nun selbst Grausamkeit erfahren muss. Wenn sie in einem neuen Leben wiedergeboren wird und sich ernsthaft bemüht, ihre früheren Taten durch Güte wiedergutzumachen, kann das karmische Leid aufgelöst oder abgelegt werden.

Sannyas | Dies bezieht sich im Grunde auf ein Leben völliger Selbstentsagung. Der Begriff wird in der Regel für eine Person verwendet, die einem Lamakloster oder Kloster beigetreten ist und ihr ganzes Leben dem Erwerb von Wissen verschrieben hat. Aber auch hier kann sich die Person nicht weiterentwickeln, wenn sie nicht freiwillig gibt und nicht willens ist, Opfer für das zu bringen, was sie für sich selbst haben möchte, und es zum Wohl anderer einzusetzen. Sannyas ist zugleich die vierte und letzte der Lebensstufen, in die das Leben eines Individuums eingeteilt ist.

Es gibt noch eine zweite Bedeutung von Sannyas: eine Initiation, bei der derjenige, der sich auf das Mönchsleben vorbereitet, ein unwiderrufliches Gelübde ablegt, der Welt zu entsagen und sich vollständig aus ihr zurückzuziehen.

Sarasvati | Die meisten Religionen haben eine «Gottesmutter». Im christlichen Glauben gibt es eine Gottesmutter, im lamaistischen Glauben gibt es eine Gottesmutter und es gibt auch eine Gottesmutter als Gemahlin Brahmans.

Sarasvati ist die Göttin der Gelehrsamkeit und die Schutzheilige der Künste.

Sat | Dies könnte man, westlich ausgedrückt, mit der absoluten Existenz gleichsetzen oder mit einem reinen Wesen, das nicht auf der Erde ist. Es ist die Wirklichkeit, es ist das Über-Ich, das, was wir einmal werden, wenn wir uns gut benehmen und lange genug warten.

Satya | Dies bedeutet Ehrlichkeit und die Vermeidung von Irreführung anderer. Satya ist als die zweite der Abstinenzen bekannt. Man muss, wenn man Fortschritte erzielen will, mit sich selbst sowie mit anderen völlig aufrichtig und ehrlich sein.

Satya Yuga | Das ist die erste der vier Weltzeitalter. Verschiedene Religionen teilen die Weltzeitalter in bestimmte Zeitspannen ein, und Satya Yuga, auch Krita Yuga genannt, umfasst 1.728.000 Jahre.

Schwämme | Sie wundern sich vielleicht, was Schwämme in einem Wörterbuch wie diesem zu suchen haben. Es gibt jedoch sehr viele Menschen, die nichts anderes als menschliche Schwämme sind. Sie saugen sich mit Informationen voll, die als unverarbeitete Masse im Gehirn verbleiben. Es sind nutzlose Informationen.

Menschliche Schwämme sind oft «Gutmenschen». Sie wissen alles in Theorie, aber es mangelt ihnen an der Umsetzung. Sie können nur in Theorie «Gutes tun». Sie sind noch nicht in der Lage, oder noch nicht genügend entwickelt, um wirklich zu helfen.

Menschliche Schwämme nehmen Informationen auf, ohne daraus irgendwelche Erkenntnisse zu gewinnen. Sie sind tragische Geschöpfe, die eine harte Schale aus Egoismus rund um sich herum errichten und sich dann wundern, warum die Welt sich nicht vor Ehrfurcht vor ihnen verneigt.

Seele | Das ist ein sehr missverstandenes Wort. Es ist unser Ego, unser Über-Ich, unser Marionettenmeister – das wahre «Ich». Es ist jenes geistige Wesen, das unseren physischen Körper benutzt, um auf der Erde Dinge zu lernen, die in der Seelen- oder Geisteswelt nicht gelernt werden können.

Sekte / Kult | Oft bildet sich jemand mit geringem Wissen oder mangelhaften spirituellen Kenntnissen ein, ein großer Lehrer zu sein. Mithilfe von Propaganda schart er dann eine kleine Gefolgschaft um sich, der er die «große Wahrheit» verkündet – eine Wahrheit, die er angeblich durch eine bestimmte Methode, eine innere Stimme, automatisches Schreiben oder auf anderem Wege empfangen hat.

Tragisch ist, dass solche Gruppen die wahren Lehren oft verfälschen. Sie dienen häufig nur dazu, die abgehobenen Vorstellungen bestimmter Personen zu bestärken – Personen, die selbst kaum recht Fuß auf dem spirituellen Weg gefunden haben. Man sollte sich nur dann einer Gruppe oder Sekte anschließen, wenn man völlig sicher ist, dass man das Richtige tut. Es gibt bereits eine Vielzahl an etablierten Religionen, wie etwa das Judentum, das Christentum, den Buddhismus oder andere, sodass es nicht noch zahllose Nebenkulte braucht, die wie Pilze aus dem Boden schießen.

Nur allzu oft wird eine Sekte als Mittel zum Zweck des Geldverdienens gegründet, um so die Leichtgläubigen auszubeuten. Obwohl man einräumen muss, dass ein Lehrer ein gewisses Einkommen benötigt, um sich Lebensmittel und Kleidung kaufen zu können. Doch wenn der «Lehrer» seinen Namen in den Vordergrund stellt, um Mitglieder zu gewinnen, oder wenn er betont, dass der Lehrer das Wichtigste sei, dann können Sie sicher sein, dass etwas nicht stimmt. Der Name eines Lehrers ist nicht wichtig – wichtig ist

nur, was der Lehrer lehrt. Ist es gut? Entspricht es Ihren Bedürfnissen? Verlangt er von Ihnen hohe Summen, um am nächsten Treffen oder an der nächsten Lektion teilnehmen zu dürfen? Wenn dem so ist, seien Sie vorsichtig – es könnten betrügerische Machenschaften dahinterstecken.

Doch wenn Sie Zweifel haben, warum wenden Sie sich nicht an einen Geistlichen der Religion, in die Sie hineingeboren wurden? Ich halte es hier jedoch für angebracht, Sie eindringlich vor Sekten oder Kulten zu warnen – vor allem, wenn sie vorgeben, alle Arten von Magie zu lehren und alles Mögliche vorzuführen, jedoch nur dann, wenn Sie genügend bezahlen. Denken Sie daran: Es könnte Ihre geistige Gesundheit sein, die darunter leidet.

Selbsthypnose | Selbsthypnose ist der Prozess, bei dem eine Person in der Lage ist, das Bewusstsein und das Unterbewusstsein zu trennen, wobei der bewusste Teil der Person als Hypnotiseur agiert.

Unter bestimmten Voraussetzungen ist es dadurch möglich, schlechte Charaktereigenschaften zu korrigieren und gute Gewohnheiten zu stärken. Aber nochmals: Grundsätzlich sollte man sich nie auf Selbsthypnose einlassen, außer man unterzieht sich zuerst einer sehr gründlichen medizinischen Untersuchung, um sicherzustellen, dass man physisch und – lassen Sie mich das hinzufügen – psychisch völlig gesund ist.

Hypnose ist ein dreischneidiges Schwert, nicht nur ein einschneidiges oder zweischneidiges, und man sollte die Finger davon lassen, es sei denn, sie wird von ausgewiesenen Experten durchgeführt.

Shakti | Hier haben wir noch einmal die Mutter des Universums. Die Mutter verkörpert das Prinzip der Urenergie. Sie ist es, die das Universum erschafft, erhält und am Ende wieder auflöst. Sie ist auch die Kraft, welche sich im manifestierten Universum offenbart.

Diese Welt hier ist eine negative Welt, das negative Prinzip ist demnach das weibliche Prinzip. Wenn wir uns in die jenseitige Welt begeben, begeben wir uns in eine positive Welt. Wir begeben uns, in den Worten esoterischer

Überlieferungen, in die Gotteswelt. Hier auf der Erde befinden wir uns in der Göttinnenwelt, dem negativen Prinzip.

Die Kräfte, die aus dem Göttinnen-Prinzip hervorgehen, hängen mit dem Hellsehen, dem Hellhören, der Telepathie, der Psychometrie und ähnlichem zusammen, und diese Kräfte schließen auch die Gedankenbilder mit ein, die ohne Gedankentätigkeit entstehen.

Eine dritte Kraft, die hier aus dem weiblichen Prinzip hervorgeht, ist die Kraft der Töne, die Kraft des stimmlichen Ausdrucks und die Kraft der Musikkompositionen.

Im Hinduismus glaubt man, dass man zuerst die Gnade der göttlichen Mutter erkennen muss, bevor sich der wahre Aspekt Gottes offenbart.

Shanti | In den Lamaklöstern oder buddhistischen Klöstern bedeutet das Wort Shanti «Frieden» und wird jeweils am Ende einer Predigt wiederholt.

In tibetischen Lamaklöstern ist es üblich, dass jenen, die eine Mahlzeit einnehmen, spirituelle Texte vorgelesen werden, um die Gedanken der Mönche vom rein physischen Akt des Essens abzulenken. Am Ende der Lesung sagt der Vortragende dann oft dreimal: «Om, Shanti, Shanti, Shanti.» Das ist lediglich eine Friedensermahnung – in etwa so, wie man in gewissen christlichen Klöstern die Worte «Pax vobiscum» wiederholt, was «Friede sei mit euch» bedeutet.

Shatsampatti | Das ist eine Person, die bei einem fortgeschrittenen Guru studiert mit dem Ziel, die Befreiung von den körperlichen Wünschen und den Begierden zu erlangen. Sie wird in den sechs Hauptfächern unterrichtet. Es sind dies:

1. Shama: Das ist die Fähigkeit, Ruhe zu bewahren, seine Gedanken zu lenken und den Geist zu kontrollieren, sodass die körperlichen Begierden abgelegt werden können.

2. Das ist eine Disziplinierungsmethode, die es einem ermöglicht, den Körper zu kontrollieren, sobald der Geist auf eine Stufe erhoben wurde, auf der körperliche Verlangen ausgetrieben werden können.
3. Uparati: Dieses System lehrt einen, den Besitz seines Nachbarn nicht zu begehren. Es lehrt einen, vorsichtig bei der Auswahl seiner Mitmenschen und seines Besitzes zu sein, und es lehrt einen, mit dem zufrieden zu sein, was man hat.
4. Titiksha: Dies ist die Fähigkeit, die Schwierigkeiten, die uns durch unser sich entwickelndes Karma auferlegt werden, gelassen und geduldig zu ertragen.
5. Shraddha: Unter diesem Konzept muss man aufrichtig und ehrlich mit sich selbst sowie mit anderen sein. Man muss sich von den uns umgebenden Illusionen und der Falschheit losreißen. In westlichem Sinne heißt das, dass man aufhören sollte, ein «Herr Mächtig» zu sein.
6. Samadhana: Hier ist man in der Lage, seine Stärken und seine Fähigkeiten auf ein einziges Vorhaben hin zu konzentrieren. Man lässt sich nicht durch vorübergehende Störungen ablenken, sondern strebt zielgerichtet nach einem klaren Weg, um die Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten zu erlangen.

Sheng Jen | So bezeichnen die Chinesen einen weisen Mann. Einer, der viel studiert hat. Ein Weiser. Ein guter Mensch. Einer, der andere mit Güte führen kann und die Disziplin eher mit Freundlichkeit als durch Druck aufrechterhalten kann. Daraus ergibt sich Sheng Wang.

Sheng Wang | Das ist ein idealer Herrscher. Einer, der über innere Weisheit verfügt und über die Fähigkeit, ein guter Herrscher zu sein.

Shih Fei | Das sind Gegensätze. Richtig und falsch. Wahrheit und Lüge oder Irrtümer. Das, was recht ist und das, was nicht recht ist.

Shiva | Dies ist ein Wort mit vielen Bedeutungen. In der hinduistischen göttlichen Dreieinigkeit symbolisiert er den Aspekt Gottes, der uns von der Erde loslöst – die Kraft, die die Menschen von den irdischen Körpern befreit und als «Zerstörer» bezeichnet wird. Es ist ein «Gott», der von den Yogis verehrt wird, die nach der Erlösung vom physischen Körper streben.

Es gibt drei Formen, es sind dies Geburt, Leben und Tod. Es gibt einen «Gott», der bestimmt, wann wir geboren werden. Es gibt einen «Gott», der uns während unseres Lebens beaufsichtigt und es gibt einen «Gott» (Shiva), der uns die Erlösung von der Erde in Form des Todes bringt.

Siddha | Dies ist jemand, der sich durch die verschiedenen Inkarnationszyklen weiterentwickelt hat und nun eine «vollkommene Seele» ist. Jemand, der noch nicht ganz die eigentliche Stufe der Göttlichkeit erreicht hat, aber Fortschritte macht und sich auf der Stufe der Halbgöttlichkeit befindet. Aus diesem Wort ergibt sich Siddhi.

Siddhi | Dies bedeutet geistige Vollkommenheit. Es bedeutet außerdem, dass man über beachtliche okkulte Kräfte verfügt.

Silberschnur | Genauso wie ein neugeborenes Kind mit der Mutter durch die Nabelschnur verbunden ist, so sind auch wir durch eine Silberschnur mit unserem Über-Ich verbunden. Und genauso wie die Marionetten an einem Stückchen Faden mit ihrem Marionettenmeister verbunden sind, so sind auch wir mit unserem Marionettenmeister durch die Silberschnur verbunden.

Die Silberschnur hat diese Bezeichnung, weil sie aus sehr schnell rotierenden Teilchen aller existierenden Farben besteht, und daher silbern erscheint. Die zahllosen Farben zeigen sich dem Hellsichtigen als ein reines blauweißes Silber.

Diese Schnur ist unendlich dehnbar und ohne jegliche Begrenzung. Und wenn eine Person astralreist, dann löst sich der innere feinstoffliche Körper

von der äußeren physischen Hülle und schwebt am Ende der Silberschnur davon, so ähnlich wie man einen Drachen am Ende einer Schnur aufsteigen lassen kann. Und wenn der physische Körper nach dem Astralkörper (dem feinstofflichen Körper) verlangt, dann wird der Astralkörper genauso eingezogen, wie ein Drachen eingezogen wird.

Alles, was wir auf der Erde tun, wird über den Weg der Silberschnur an das Über-Ich weitergeleitet. Alles, was uns das Über-Ich mitteilen will, wird über die Silberschnur in unser Unterbewusstsein übertragen, wo die Informationen aufbewahrt werden, bis wir sie brauchen.

Wenn uns der Tod ereilt, dann lichtet und trennt sich die Silberschnur. Und genauso wie der Mutter das Baby «entstirbt», wenn die Nabelschnur durchtrennt wird, so entstirbt dem Über-Ich der physische Körper, wenn sich die Silberschnur trennt und «die goldene Schale zerbricht». Die goldene Schale ist selbstverständlich der Heiligenschein oder die höhere ätherische Kraft, die den Kopf während des Lebens umgibt und ihn im Moment des Todes verlässt.

Sphota | Sphota ist etwas, vielleicht ein Gedanke oder ein besonderer Ton (wie z.B. «Om»), der den Geist wie eine Blüte im Sonnenlicht öffnet. Es ist etwas, das unseren Geist zu unerwartetem Bewusstsein anregt. Es ist das, wonach wir auf der Erde streben, damit wir erleuchtete Wesen werden mögen.

Spiritistische Sitzungen | Es ist erstaunlich leicht, mit der «anderen Seite» in Kontakt zu treten. Es ist erstaunlich leicht, mit den Elementalwesen in Kontakt zu treten, die vortäuschen, unser eben erst verstorbener Freund oder Verwandter zu sein.

Es gibt gewisse Menschen, nicht unbedingt entwickelte, nicht unbedingt gute, aber auch nicht unbedingt schlechte, jedoch ganz bestimmte Menschen, die durch eine Eigenart ihres Stoffwechsels ihre Schwingungen erhöhen können, sodass sie ungefähr mit den grundlegenden Schwingungen

einiger Wesen in der Astralwelt harmonieren. Es mag sein, dass die Person, die dann als «Medium» bezeichnet wird (als Kommunikationsmedium), Informationen von einer Person erhält, die erst vor kurzem oder schon länger die Welt verlassen hat.

Es ist jedoch außerordentlich gefährlich, solche Mitteilungen zu verwenden, es sei denn, das Medium ist gut bekannt und über jeden Zweifel erhaben. Ansonsten muss es aber nicht heißen, dass das Medium Sie betrügen will. Es kann einfach sein, dass das Medium nicht über die intellektuellen oder fundierten Fähigkeiten verfügt, um zwischen dem, was betrügerisch und dem, was echt ist, zu unterscheiden.

Im Allgemeinen sind die Menschen, die auf die andere Seite des Lebens gegangen sind, viel zu beschäftigt, um sinnlose Mitteilungen zu geben. Sie müssen arbeiten und sich vielleicht auf eine neue Inkarnation vorbereiten. Deshalb wird Tante Fanny nicht zurückkommen und Sie daran erinnern, die Blumen zu gießen, oder um Ihnen zu sagen, dass sich ihr schon lange vermisstes Testament in der drittuntersten Schublade der alten Kommode befindet!

Sri | Dies bedeutet lediglich «Ehrwürdig» oder «Heilig». Es ist ein vorangestelltes Wort, das bei einem Geistlichen oder einer Heiligen Schrift verwendet wird. Ferner wird es in nahezu gleicher Weise gebraucht, wie die Engländer das Wort «Esquire» oder die Amerikaner «Mister» verwenden.

Srimati | Dies ist in Indien eine gebräuchliche Anredeform, vergleichbar mit «Miss», «Mrs.», «Señorita» oder «Señora». Sie hat keinerlei mystische oder religiöse Bedeutung; es ist lediglich eine allgemeine Anredeform für Frauen – unabhängig von Bildung oder sozialem Hintergrund.

Ssu Tuan | Das sind die vier wichtigsten Grundlagen der Menschheit:

1. «Mensch» sein.
2. Die richtige Art von «Rechtschaffenheit» haben.
3. Den rechten Sinn für Anstand haben.
4. Über eine reife Weisheit verfügen.

Stadt der neun Tore | Viele okkulte oder metaphysische Bücher nehmen Bezug auf die Stadt der neun Tore. Es ist ein Mittel, jenen Einhalt zu gebieten, die versuchen, okkulte Literatur zu lesen, ohne aufrichtiges Interesse oder ohne echtes Wissen auf diesem Gebiet zu haben. Es ist ein Mittel, die Oberflächlichen, Ungebildeten und nur Neugierigen zu täuschen.

Selbstverständlich ist die Stadt der neun Tore der physische Körper, der neun Hauptöffnungen aufweist: zwei Augen, zwei Ohren, zwei Nasenlöcher usw. Die anderen Öffnungen brauchen nicht näher beschrieben zu werden, da Sie sie kennen sollten.

Durch jedes dieser neun Tore können Feinde eindringen, die den eigenen Fortschritt zunichtemachen wollen. Zum Beispiel kann ein sehr guter Mensch in Versuchung geraten, wenn «der Feind» durch seine Augen eindringt. Er sieht vielleicht etwas, das seine falschen Wünsche weckt – Wünsche, von denen er dachte, dass er sie überwunden habe.

Er könnte feststellen, dass «der Feind» durch die Nase eindringt – etwa in Form von Düften, die seinen begehrenden Geruchssinn übermäßig reizen. Wie auch immer, dazu sollte gesagt werden, dass es auch möglich ist, sich sehr gut durch den Gebrauch anstelle des Missbrauchs der neun Tore weiterzuentwickeln.

Steine | Steine sind Materialien, die sowohl auf uns als auch auf unsere Gedanken, auf unsere Gesundheit und auf unser Glück einen sehr großen Einfluss ausüben können. Deshalb befindet sich am Ende dieses Wörterbuches ein spezieller Anhang (Anhang B), der sich ausschließlich mit Steinen, ihrer

Natur und ihrem Einfluss gewidmet ist. Es wird Ihnen empfohlen, Anhang B sorgfältig zu lesen.

Stufen des Lebens | Es gibt vier Haupteinteilungen des Lebens. Diese sind:

1. Ein Kind wird geboren und entwickelt sich durch Erfahrungen und Lernen. Dabei werden alle körperlichen Fähigkeiten ausgebildet und verbessert. In dieser Stufe ist eine Person in der Lage, ohne große Anstrengung recht schnell zu lernen.
2. Die zweite Stufe ist die, in der eine Person einen Beruf ergreift und heiratet. Das in dieser Stufe Erlernte reicht aus, um die Arbeitsstelle zu behalten, befördert zu werden, eine Familie zu gründen und genügend zu verdienen, um sich auf die dritte Stufe vorzubereiten.
3. In der dritten Stufe ist die Person in den Ruhestand getreten oder steht kurz davor, sich in den Ruhestand zu begeben. Dieser verschafft ihr mehr kulturelle Aktivitäten und mehr Zeit, sich den Dingen zu widmen, die vorher nicht beachtet wurden.
4. In der vierten Stufe «verdaut» man gewissermaßen die Erfahrungen des bisherigen Lebens und ist in der Lage, all die bis zu diesem Zeitpunkt gesammelten Eindrücke an Lebenserfahrungen entlang der Silberschnur an das Über-Ich zu senden. Das Höhere Selbst profitiert weitgehend erst auf der vierten Stufe.

Suche | Wir kommen auf diese Erde auf der Suche nach Wissen, auf der Suche nach Läuterung. Wir kommen, damit unsere Seelen durch Leiden (und die werden wir bekommen!) von Verunreinigungen befreit werden – ähnlich wie Erze, die in einen Hochofen befördert und geschmolzen werden, um Schlacken und Unreinheiten zu entfernen.

Ein Über-Ich mag bestimmte Wünsche haben. Es ist in etwa so, als trüge man ein Kleidungsstück mit einem Schmutzfleck, das man schließlich in die

Reinigung bringt, wo es – seiner eigenen Meinung nach – sehr schlecht behandelt wird. Es wird in verschiedene Reinigungsmittel getaucht, ausgeklopft, ausgeschüttelt und dem heißen Bügeleisen ausgesetzt – doch manchmal kommt es sogar fleckenlos zurück.

Das Über-Ich schickt die verschmutzten Teile seiner selbst auf die Erde in der Hoffnung, dass die Makel durch Mühsale verschwinden werden.

Die Suche ist eine Suche des Über-Ichs nach Läuterung, oder wenn Sie die alte Mythologie bevorzugen, die Suche nach dem «Goldenen Vlies», das, was keine Unreinheiten hat und sauber, rein und spirituell ist.

Sünde | Was ist Sünde? Sünde ist das, was eine Gruppe von Priestern zu irgendeiner Zeit als nicht wünschenswert erachtete. Im Grunde ist es ein bedeutungsloser Begriff. Gegenwärtig scheint eher die Zeugung eine Sünde zu sein, denn es wird gesagt, dass die Kinder in Sünde geboren werden. Wie können sie denn das sein? Ohne Zeugung gäbe es keine Völker und auch keine Priester.

Zu den «Sünden» gehören: Stolz, Habsucht, Lust, Zorn, Völlerei, Neid und Faulheit. Diese sind die Hauptsünden, die Ursünden und alle anderen leiten sich von diesen ab.

Der Stolz ist selbstverständlich nur eine falsche Bewertung unserer eigenen Fähigkeiten. Die Habsucht vergeht, sobald man den begehrten Artikel erworben hat. Lust ist eine andere Bezeichnung für den Sexualtrieb, ohne den die Menschheit nicht fortbestehen würde, und Sex wurde dereinst von den Priestern denen als Belohnung angeboten, die ihnen gehorchten.

Obwohl Sex heute als Sünde gilt, war er damals ein beliebtes Mittel der Priesterschaft, um die Bevölkerung in die Tempel zu locken. Die Priester veranstalteten Spektakel, bei deren Anblick man heute nur ungläubig den Kopf schütteln würde. Die Priester machten es einst sogar zum Gesetz, dass sich jede unverheiratete Frau im Lande einmal im Jahr irgendeinem Mann hingeben musste – vorausgesetzt, er bot ihr auf dem Tempelareal Geld dafür.

Sünde ist das, was von der Priesterschaft als etwas angesehen wird, das ihre eigene Stärke und Macht schwächen kann. Der beste Weg, Sünde zu vermeiden ist, sich streng an die Regel zu halten: «Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.» Wenn Sie es nicht gerne haben, was man Ihnen antut, dann fügen Sie das auch niemand anderem zu. Tun Sie das, leben Sie danach, und Sie sind sicher.

Sushumna | Wenn die Kundalini erweckt wird, passiert sie die Zentren des Bewusstseins, die sich genaugenommen in der Sushumna befinden.

Die Sushumna ist ein Kanal im feinstofflichen Körper, der direkt durch die Wirbelsäule führt. Er beginnt am untersten Teil der Wirbelsäule und führt bis ganz nach oben. Die Wirbelsäule ist eigentlich ein Rohr und der hohle Teil davon ist die Sushumna.

Außerhalb der Sushumna befinden sich noch zwei weitere Kanäle. Der eine Kanal auf der rechten Seite ist Pingala und der andere auf der linken Seite ist Ida. Sie winden sich aufwärts und vereinigen sich später. Diese drei Kanäle führen zur Dreieinigkeit, die in den meisten Religionen vorkommt.

Sutra | Sutra ist ein kurzer Satz, der eine allgemeine Lehre enthält. Es ist eine Methode viel Wahrheit in komprimierter Form weiterzugeben.

Im Osten sind die bekanntesten Beispiele dafür die Vedanta und die Yoga Sutras.

Svadhisthana Chakra | Dieses Chakra befindet sich im Bereich der Geschlechtsorgane und hat die Form einer Lotosblüte mit sechs Blütenblättern. Bei einer wenig entwickelten, lüsternen Person weisen die Blütenblätter eine sehr dunkle, braunrote Farbe auf – eine Farbe, die als sehr unangenehm empfunden wird. Je mehr sich die Person entwickelt, desto mehr verschwindet der bräunliche Teil des Rots, und es entsteht ein helleres Rot.

Wenn sich eine Person weiterentwickelt hat, wechselt die Farbe in ein Orangerot, und je höher der Grad an Spiritualität ist, desto mehr tritt ein Gelbton hervor, während das Rot zurücktritt.

Die Blüte weist eine hohle Mitte auf, aus der Strahlen ausgehen, deren genaue Form von der Entwicklungsstufe der Person abhängt.

Svaha | Dies ist ein Mantra, das nach einem Gebet oder während einer religiösen Zeremonie gesprochen wird. Es bedeutet dasselbe wie «Amen». Mit anderen Worten: «So sei es.»

Swami | Ein Swami ist fast dasselbe wie ein Guru. Es ist ein Meister oder ein spiritueller Lehrer. Dieses Wort wird oft auch dem Namen einer Person vorangestellt – Swami Soundso – und ist gleichbedeutend wie «Professor» oder «Heiligkeit» oder Ähnliches. Es ist ein Titel, der einem erst dann verliehen wird, wenn man die Stufe erreicht hat, auf der man ihn auch verdient. Wenn man zu einem Swami sehr respektvoll sein möchte, dann nennt man ihn Swamiji.

T

Tai Chi | Die weisen Männer Chinas benutzten die Bezeichnung Tai Chi, um auf das hinzuweisen, wohin wir zurückkehren, wenn wir diese Welt verlassen. Es ist das Endgültige oder das Ende aller Wiederverkörperungen. Es ist die Wiedervereinigung mit seinem Über-Ich und ein Zustand, den man auf der Erde nur mit «Glückseligkeit» beschreiben kann.

Tamas | Dies ist Trägheit, Faulheit, Voreingenommenheit. Es ist das, was es den Dingen ermöglicht, in einem konstanten Zustand zu verharren.

Wenn wir ins Kino gehen oder fernsehen, leiden wir unter statischer Trägheit, denn ohne diese statische Trägheit wären wir nicht in der Lage, die ständig wechselnden und flimmernden Bilder des Kinofilms oder des Fernsehens zu sehen. In Bezug auf das Sehen könnte diese statische Trägheit als visuelle Nachwirkung bezeichnet werden.

Eine Person, die faul und träge ist, ist eine «tamasische» Person.

Tanmatras | Dies sind fünf Grundprinzipien der Sinneswahrnehmung. Sie entsprechen dem Tastsinn, Sehsinn, Hörsinn, Geschmackssinn und Geruchssinn und sind uns eigen, während wir uns im bewussten Zustand befinden. Sie stehen wiederum mit der Luft, dem Feuer, der Erde, dem Äther und dem Wasser in Verbindung.

Tantras | Diese Bezeichnung bezieht sich auf alle Schriften, die mit der Verehrung von Shakti in Verbindung stehen.

Der Zweck der Tantras besteht darin, uns eine Philosophie oder Disziplin zu vermitteln, die es uns ermöglicht, durch ihre korrekte Ausübung die Befreiung von Unwissenheit und die Befreiung von Wiedergeburt durch direkte Erkenntnis zu erlangen.

Tao | In den Tagen bevor die Kommunisten die menschlichen Werte durcheinanderbrachten, war Tao «der Weg», das Prinzip, die Wahrheit. Tao ist das, was uns zeigt, wie wir vorzugehen haben, und uns den Weg aufzeigt, dem wir folgen müssen. Es lehrt uns im Wesentlichen, den «Mittelweg» zu nehmen.

Tapas | Dies ist etwas, das der angehende Yogi jeden Tag tun muss. Es ist eine Art Konditionierung des physischen Körpers. Man muss bestimmte Atemübungen durchführen und über gewisse geistige Disziplinen verfügen.

Die Disziplin sorgt für den Unterschied zwischen einer stolzen Armee und einem Pöbelhaufen. Die Disziplin sorgt für den Unterschied zwischen einem echten Yogi und einem echten Schwindler!

Manche Menschen können nicht zwischen Wahrheit und Unwahrheit unterscheiden. Letztere widmen sich allen möglichen unsinnigen Übungen, die weit über das hinausgehen, was notwendig oder wünschenswert ist, und sie verbringen so viel Zeit damit, ihre Arme und Beine herumzuwerfen und sich in seltsame und unnatürliche Positionen zu begeben, dass ihnen keine Zeit oder Energie für die SPIRITUELLE Entwicklung bleibt.

Tara | Dieses Wort muss ich zu Ehren Irlands einfügen! In Irland gibt es Balladen über «die Hallen von Tara». Wunderschöne Lieder über die Geschichte längst vergangener Zeiten.

In der metaphysischen Welt bedeutet Tara: «Der Erlöser». In diesem Fall jedoch ist der Erlöser die Heilige Mutter, welche die Gemahlin Shibas war.

Taraka | Dies ist eigentlich ein Zentrum vorne zwischen den Augenbrauen. Wenn ein Schüler korrekt meditiert, dann kann er vorne zwischen den Augenbrauen ein Licht wahrnehmen oder sehen.

Tarot | Das ist ein Kartenset mit insgesamt achtundsiebzig Karten. Die Akasha-Chronik sagt dazu, dass diese Karten das Wissen des «Buches Thoth» enthalten.

Die Karten enthalten für diejenigen, die sie deuten können, das gesamte Wissen der Vergangenheit, doch heutzutage werden sie auch zum Wahrsagen verwendet.

Die Tarotkarten werden gemischt, und dabei zieht das Unterbewusstsein bestimmte Karten an, in etwa so, wie wenn man an einem Stück Ebenholz reibt und ein Stück Seidenpapier anziehen kann, oder so wie ein Magnet ein Stück Eisen anziehen kann. Das Unterbewusstsein, das neun Zehntel von uns ausmacht, übt einen magnetischen Einfluss durch den Ätherkörper aus, wodurch bestimmte Karten unterbewusst ausgewählt werden. Tarotkarten in den Händen einer aufrichtigen Person sind wahr und völlig unfehlbar.

Tat Tvam Asi | In einem Lamakloster müssen die Studenten über das «Das» meditieren, das selbstverständlich das Über-Ich ist, und sie müssen «Das» von «Dies» unterscheiden können, wobei Letzteres von beiden die Manifestation ist.

Wenn die Studenten zwischen dem «Das» und dem «Dies» unterscheiden können, dann können sie aufrichtig «Tat Tvam Asi» sagen, was «Das bist du» bedeutet.

Te | Das ist ein chinesisches Wort, das sich auf die Tugend bezieht. Die Tugend muss selbstverständlich mit Moral zu tun haben. Te bezieht sich im wahrsten Sinne des Wortes auch auf die Macht. Man kann Macht sowohl für das Gute als auch für das Schlechte verwenden. Te bezieht sich jedoch fast immer auf die Tugend und die Macht, die für das Gute eingesetzt wird.

Telekinese | Dies ist in der westlichen Welt eine ziemlich unbekannte Wissenschaft. Die Telekinese ist die Kunst, mittels Gedanken einen materiellen Gegenstand an einen anderen Ort zu bewegen. Ein Poltergeist kann zum

Beispiel einen großen Gegenstand, wie etwa einen Stuhl, aufheben und ihn heftig durch einen Raum bewegen.

Im Osten können speziell ausgebildete Lamas mittels Gedanken einen schweren Gegenstand von einem Ort zum anderen transportieren.

Die Schwerkraft, die einem Objekt ein scheinbares Gewicht verleiht, ist lediglich eine magnetische Anziehungskraft zwischen dem Gegenstand und dem Erdkern. Unter bestimmten Bedingungen kann diese magnetische Anziehungskraft verringert oder aufgehoben werden, wodurch der materielle Gegenstand weniger schwer oder sogar schwerelos wird. Dieses Verfahren kommt dann zur Anwendung, wenn ein Gegenstand mittels Telekinese transportiert wird und ist auch die Methode, die bei der Levitation zum Tragen kommt.

Telepathie | Telepathie ist die Kunst, die Wissenschaft oder die Fähigkeit, Gedankenwellen anderer Menschen aufzufangen und zu verstehen.

Und genauso wie ein Radiosender ein Programm aussendet, so sendet das menschliche Gehirn, das auch eine Art Radiosender ist, die Gedanken zu der Person, mit der das Gehirn verbunden ist.

Gedanken sind elektrische Impulse oder Impulsreihen, die sich ausbreiten und überallhin ausstrahlen, ähnlich wie ein Radiosender. Grundsätzlich kann jede Person mit Übung telepathisch sein, das heißt, sie kann sich sowohl auf die Gedanken einer anderen Person einstellen als auch ihre eigenen Gedanken in den Empfangsbereich einer anderen Person übertragen.

Teufel | Diese Wesen verkörpern das Negative im Gegensatz zum Positiven, des Guten. Daraus folgt: Wenn es keine Teufel gäbe, gäbe es auch keine Götter! Wenn wir ein Positiv haben, müssen wir auch ein Negativ haben, andernfalls könnte das Positiv gar nicht existieren. Man kann es mit einer Batterie vergleichen: Sie funktioniert nicht mit nur einem Pluspol – es braucht auch einen Minuspol, damit überhaupt Strom fließt.

Teufel sind notwendig – und sie tun sogar einiges Gutes: Sie erinnern uns daran, dass es besser ist, auf der Seite des Guten zu stehen, als in die Fänge der Teufel zu geraten, denen man allgemein nachsagt, alles andere als freundlich zu sein. Es gibt tatsächlich eine reale Kraft des Bösen. Mit dem Bösen verhält es sich so, als würde man versuchen, mit dem Auto einen sehr, sehr steilen Berg hinaufzufahren. Der Berg ist so steil, dass man die ganze Zeit im niedrigsten Gang fahren und Angst haben muss, dass der Motor ausfällt und die Bremsen versagen, und es dann wieder zurückgeht.

Wie auch immer, das ist eine persönliche Überlegung. Lassen Sie es uns als Tatsache festhalten, dass das Böse und die Teufel notwendig sind, weil es sonst keinen Antrieb für das Gute gäbe. Es gäbe tatsächlich keinen Maßstab, an dem wir das Gute messen könnten.

Tien Li | Das ist das göttliche Gesetz. Das Gesetz des «Himmels». Das Gesetz jenes Ortes, an den Sie gehen, wenn Sie diese Erde verlassen.

Tien Ti | Das ist der Ursprung des Lebens, der Ursprung des Universums. Der Ursprung von allem. Es ist das «Allumfassende», das, was ist und was immer schon war.

Tod | In okkultem Sinne bedeutet der Tod die Durchtrennung der Silberschnur, die den Astralkörper oder die Seele vom physischen Körper befreit.

Es gibt am Tod nichts zu fürchten, da der Tod so natürlich ist wie die Geburt. Der Tod ist in Wirklichkeit nur der Prozess des Wiedergeborenwerdens in eine andere Daseinsebene.

Es ist eine Vorsorge der Natur, dass die Menschen normalerweise Angst vor dem Sterben haben. Es besteht eine tief verwurzelte Angst vor dem Tod, und das ist auch notwendig, denn wenn die Menschen wüssten, wie einfach Sterben in Wirklichkeit ist, dann gäbe es mehr Selbstmorde, und das wäre eine sehr schlimme Sache. Denn, sobald ein Selbstmörder die andere Seite des Todes erreicht, wird der arme Kerl in einem anderen Körper wieder

zurückgeschafft. Selbstverständlich als Baby, und dann muss er die ihm zugeteilte Lebenszeit zu Ende leben.

Die Tage jeder Person, die auf die Erde kommt, sind gezählt. Das heißt, der Zeitpunkt ihrer Geburt ist bekannt und auch der Zeitpunkt ihres Todes. Wenn also eine Person Selbstmord begeht, wird sie im Körper eines Säuglings auf die Erde zurückgeschickt, und wenn sie nur noch ein paar Monate hätte leben müssen, dann würde sie vielleicht als Totgeburt wiedergeboren werden. Und wenn sie noch zwei oder drei Jahre hätte leben müssen, dann würde das Baby mit zwei oder drei Jahren sterben.

Der Tod ist eine gute Sache. Der Gedanke, ewig auf dieser düsteren Erde leben zu müssen, wäre sonst unerträglich. Der Tod ist die Erlösung von den Mühsalen der Erde. Die Mühsale ermöglichen es uns, uns weiterzuentwickeln und unser Über-Ich zu schulen.

Trance | Eine echte Trance ist ein Zustand, in dem der Astralkörper freiwillig den physischen Körper verlässt, um einem bestimmten Ereignis beizuwohnen, das anschließend über die Silberschnur und den physischen Körper an jemanden übermittelt werden kann.

Manchmal ist eine Person mit medialen Fähigkeiten bereit, einem nicht verkörperten Wesen, das sich mitteilen möchte, ihren Körper zur Verfügung zu stellen. In einem solchen Fall nimmt das Medium eine Ruheposition ein und fordert seinen Astralkörper auf, den physischen Körper zu verlassen. Dann kann ein nicht verkörpertes Wesen die Silberschnur ergreifen und den physischen Körper des Mediums veranlassen, eine notwendige Botschaft weiterzugeben. Nachdem die Mitteilung, oder was immer es auch ist, beendet ist, lässt das nicht verkörperte Wesen seinen Griff wieder los und der Astralkörper kehrt in den physischen Körper des Mediums zurück.

Ungeschulte sollten sich nie mit der Trance abgeben oder sich auf spiritistische Sitzungen einlassen, da sich dies sehr nachteilig auf die Gesundheit auswirken kann. Unter bestimmten Bedingungen ist es sicher, jedoch nur unter geschulter Aufsicht.

Träume | Eines der meist missverstandenen Themen überhaupt. Die westlichen Menschen können aufgrund ihrer Erziehung kaum an astrales Reisen und solche Dinge glauben. Und aus diesem Grund kommt es vor, dass wenn der Astralkörper mit sehr vielen höchst interessanten und intakten Erinnerungen in den physischen Körper zurückkehrt, der physische Körper die erlebten Ereignisse ablehnt und sie so verändert, dass sie mit den Gegebenheiten übereinstimmen, die für die westliche Ausrichtung akzeptierbar sind. Daher wird eine Person, die in der Astralwelt eine andere getroffen und mit ihr über verschiedene Handlungsmöglichkeiten diskutiert hat, am Morgen sagen: «Oh, letzte Nacht habe ich von Soundso geträumt. Er war sehr verärgert. Was mag das wohl bedeuten?»

Natürlich können einige Träume auch durch zu reichhaltiges Essen vor dem Schlafengehen verursacht werden. Doch das sind lediglich Störungen der Körperfunktionen und dürfen nicht allzu ernst genommen werden. In diesem Fall vereinigen sich der niedere Geist und der emotionale Geist und setzen den rational denkenden Teil des Geistes außer Kraft. Man sollte seine sogenannten «Träume» sofort nach dem Erwachen aufschreiben. Denn wenn man das gewissenhaft tut, erreicht man bald die Stufe, in der man in der Lage ist, sich an die echten Astralreiseerfahrungen zu erinnern. Astralreiseerfahrungen die man sonst fälschlicherweise als «Träume» bezeichnen würde.

Treta Yuga | Wie bereits in diesem Buch erwähnt, werden die Weltzeitalter in verschiedene Phasen unterteilt. Das Treta Yuga ist das zweite der vier Zeitalter und dauert 1.296.000 Jahre.

Turiya | Dies ist der vierte Bewusstseinszustand. Er steht nicht in Zusammenhang mit Wachsein, Träumen oder einem traumlosen Schlaf, sondern er ist eine Form des Überbewußtseins. Einen solchen Zustand erreicht man nur, wenn man richtig meditiert, weil man dann über das Denken und die Weisheit hinausgeht und einem Zustand nahekommt, der dem

Astralbewusstsein ähnelt. Im Turiyazustand erlebt man Dinge, die nicht von dieser Welt sind.

Tyaga | Das ist der vollständige Verzicht auf Besitz und gesellschaftliche Aktivitäten. Eine Person, die jeglichen Besitz aufgegeben oder darauf verzichtet hat. Ein Eremit oder Einsiedler wird zum Beispiel als Tyagi bezeichnet – ein Mann des Verzichts. Tyaga bedeutet also das Aufgeben von Besitz und gesellschaftlichen Aktivitäten, während Tyagi jemand ist, der Besitz und die gesellschaftlichen Aktivitäten bereits aufgegeben hat.

U

Über-Ich | Es herrscht eine allgemeine Verwirrung über das Ego, die Seele, das Über-Ich und alles, was damit einhergeht. Nun lasst uns nicht vergessen, dass wir hier auf der Erde wie Marionetten sind. Sie könnten in diesem Zusammenhang auch nochmals unter «Marionetten» nachschlagen.

Das Über-Ich ist die Seele, das Super-Ego, das Superwesen, der Aufseher, dasjenige, das uns von einer fernen Existenzebene aus lenkt. Das Über-Ich ist das wahre «Ich».

Viele Menschen behaupten, dass sie den Begriff «Über-Ich» hervorgebracht haben, aber eigentlich leitet er sich von einem sehr alten tibetischen Wort ab, das frei übersetzt «der Verantwortliche hoch oben» bedeutet. Wenn Sie also hier unten über sich selbst nachdenken, dann sollten Sie sich selbst als eine Marionette betrachten, die am Ende eines Fadens hängt. Der Faden, der die Silberschnur ist, versucht die Wünsche «des Verantwortlichen hoch oben» weiterzuleiten.

Wenn Sie sehr gelehrig sind, dann möchten Sie vielleicht die Bezeichnung noch in Sanskrit haben. In Sanskrit wird das Über-Ich «Adhyatma» genannt, das der allumfassende Mittelpunkt, die vollkommene Macht, die vollkommene Quelle unserer Existenz ist. Es ist der Punkt, von wo aus alle Gefühle, alle Sinne und alles um uns herum ihren Anfang nimmt und zu dem alles um uns herum wieder zurückkehrt.

Udana | Dies ist ein Zentrum, das die automatischen Befehle zur Steuerung der Brustmuskulatur übermittelt. Das heißt, es ist unser Atmungskontrollzentrum. Es ist an sich das blauweiße Licht, das vom Rachengeflecht ausgeht. Der Hellseher sieht es, wie schon gesagt, als ein blauweißes Licht.

Unmani | Das ist der Zustand, in dem wir uns außerhalb des physischen Körpers befinden. Das heißt, wenn sich der Astralkörper aus dem

physischen Körper begeben hat, wie zum Beispiel, während des Astralreisens oder während einer Trance, dann wird gesagt, dass man sich in einem «Unmanizustand» befindet.

Unterbewusstsein | Das Unterbewusstsein birgt den größeren Teil unseres Wesens. Wir sind uns nur zu einem Zehntel bewusst und zu neun Zehntel unterbewusst. Der Durchschnittsmensch ist nicht in der Lage, sich das Wissen des Unterbewusstseins zunutze zu machen. Wenn jedoch der Durchschnittsmensch aufhört, durchschnittlich zu sein und ein Adept wird, dann kann das ganze Unterbewusstsein nach Wissen erforscht werden. Denn alles, was in einem menschlichen Leben je geschehen ist, wird im Unterbewusstsein aufbewahrt.

Upadana | Dies ist das Material, aus dem alle Dinge gemacht sind. Alles ist aus einer Substanz geschaffen, die der Beschaffenheit des jeweiligen Objekts entspricht: ein Silbertopf besteht aus Silber, eine Fensterscheibe aus Glas, und ein Mensch setzt sich aus Fleisch und Knochen zusammen. Und nichts kann die Tatsache ändern, dass der Mensch aus Fleisch und Knochen besteht. Das ist Upadana.

Upadhi | Das ist die Unwissenheit, die das Über-Ich dem Menschen im physischen Körper auferlegt. Es wäre doch äußerst ungünstig, wenn alle Menschen, ungeachtet ihres Fortschritts, sich an alle ihre vergangenen Leben erinnern könnten. Wer einst ein Prinz war, dem würde es sicherlich missfallen, wenn er sich an seine königliche Herrschaft erinnerte und dann als verarmter Bauer zurückkehrte. Umgekehrt könnte jemand, der früher ein einfacher Bauer war, beim Wiederverkörpern als Prinz unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden. Deshalb muss die menschliche Seele, bevor sie sich inkarniert und im Körper eines Neugeborenen zum Bewusstsein erwacht, vom «Wasser des Vergessens» trinken.

Es ist eine weise Vorkehrung, dass diejenigen, die sich wiederverkörpern, normalerweise vergessen (solange sie sich in einem physischen Körper befinden), was sie in der Vergangenheit gewesen waren. Ihnen steht jedoch dieses ganze Wissen zur Verfügung, wenn sie über den Weg des Astralreisens in die Astralwelt gelangen und auf diese Weise Einblick in die Akasha-Chronik nehmen können.

Manchmal hängt man dem Upadhi ein «s» an. In diesem Fall bezieht es sich auf den ganzheitlichen Menschen auf der Erde und außerhalb des physischen Körpers. Das heißt, es bezieht sich auf seine drei Grundkörper. Diese sind:

1. Der Kausalkörper
2. Der feinstoffliche Körper
3. Der grobstoffliche Körper

Upanayana | Wenn in der hinduistischen Religion ein Junge zu einem Mönch ausgebildet wird, nimmt er einen «heiligen Faden» auf sich. Es ist eine symbolische Zeremonie, bei der der Junge gelobt, gewisse Tugenden zu befolgen. Es sind dies:

1. Absolute Reinheit
2. Absolute Ehrlichkeit
3. Absolute Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung

Es entspricht in der christlichen Religion in etwa der Konfirmation oder Firmung.

Upanishaden | Dieses sind bestimmte Bücher, die den philosophischen Teil der Veden bilden. Diese Heiligen Schriften setzen sich eher mit den mystischen Themen auseinander und beschreiben die Natur des Menschen und dem Über-Ich des Menschen.

Es gibt hundertacht Upanishaden (die Hundertacht ist in Tibet eine heilige Zahl). Die wichtigsten davon sind:

1. Isha
2. Kena
3. Katha
4. Prasna
5. Mundaka
6. Mandukya
7. Chandogya
8. Brihadaranyaka
9. Aitareya
10. Taittiriya

Die Upanishaden bilden den Abschluss eines jeden der vier Veden. So steht am Ende der Veden das Wort «anta», was «Ende» bedeutet. Daraus entstand «Vedanta», was so viel heißt wie «Ende der Veden».

Uparati | Das ist, wonach wir alle streben müssen. Es steht für das Ende aller persönlichen Wünsche.

V

Vaidhi Bhakti | Das ist die Verehrung seines Gottes. Besonders dann, wenn viel Ritual und Zeremonien durchgeführt werden, ist es als «Vaidhi Bhakti» bekannt. Häufig führt diese Hingabe an seinen Gott zu einem nahezu hypnotischen Zustand.

Vamachara | In den Tagen vor langer, langer Zeit benutzten die Priester in ihren Ritualen «Wein, Weib und Gesang». Auch in den westlichen Religionen, vor allem in Griechenland und Rom, wurden manchmal solche zweifelhaften Attraktionen angewendet, um die männlichen Gläubigen in die Tempel zu locken, wo sie für die spirituellen und anderweitigen Annehmlichkeiten sehr hohe Summen bezahlen mussten.

Im Osten diente der Einsatz von «Wein, Weib und Gesang» ursprünglich dazu, den religiösen Anhängern den Weg zur Befreiung von ihren Leidenschaften aufzuzeigen. Es war beabsichtigt, den Einfluss der Heiligen Mutter in allen Aspekten des Lebens und Handelns sichtbar zu machen und bewusst zu machen, dass Frauen nicht bloß Objekte sexueller Begierde sind, sondern symbolische Darstellungen der göttlichen Gefährtin, der Heiligen Mutter, die in allen großen Religionen der Welt verehrt wird.

Als man im Osten feststellte, dass solche Darbietungen die falschen Leidenschaften weckten, wurden diese verboten – möglicherweise sehr zum Bedauern mancher Anhänger!

Vasanas | Das sind Gewohnheiten oder Neigungen. Ganz allgemein ausgedrückt heißt das: Ein Mann raucht eine Zigarette, und je mehr er raucht, desto mehr neigt er dazu, noch mehr zu rauchen, sodass er am Ende zum Kettenraucher wird. Und genauso wie das Zigarettenrauchen überwunden werden sollte, so sollten auch andere unerwünschte Gewohnheiten oder

Charaktereigenschaften, die einen erdgebunden halten, überwunden werden. Erdgebunden sowohl im physischen Körper als auch im Astralbereich.

Vasanas werden oft als «Wünsche» bezeichnet. Das ist jedoch keine korrekte Übersetzung. Es sind Gewohnheiten, die dazu führen, dass man annimmt, bestimmte Wünsche zu haben, obwohl es sich lediglich um Gewohnheiten handelt, die überwunden werden können.

Vedanta | Wie wir es unter «Upanishaden» besprochen haben, bedeutet Vedanta das Ende der Veden. Die Upanishaden beenden jede der vier Veden und werden daher «die Vedantas» genannt.

Vedanta wird heute gemeinhin als eine Philosophie bezeichnet, die auf dem Yoga des Wissens der Veden basiert.

Veden | Sie bilden den Ursprung der indischen Religionen. Es handelt sich um besondere Schriften, die sich mit den hohen mystischen Funktionen des menschlichen Körpers und dem Über-Ich des Menschen befassen. Die Veden sind eine Inspirationsquelle, die bereits viele Jahrhunderte vor der Bibel und dem Koran existierte.

Verstand / Geist | Bevor wir in spirituellen Angelegenheiten wirklich vorankommen können, müssen wir sicherstellen, dass unser Verstand klar ist. Wir müssen gewiss sein, dass er in der Lage ist, den Anforderungen standzuhalten, die wir an ihn stellen.

Um geistige Reinheit zu erlangen, sollte man sich mit jenen umgeben, die ausgeglichen, geistig gesund und innerlich gefestigt sind – mit Menschen, die die Wahrheit dessen kennen, was sie sagen.

Man sollte denjenigen, die leiden und denjenigen, die die Wahrheit nicht von der Unwahrheit unterscheiden können, Mitgefühl entgegenbringen. Dabei kann man verständnisvoll und mitfühlend sein, ohne sich an solche Menschen zu binden – denn eine zu enge Verbindung mit der falschen Art von Menschen würde den eigenen Geist verunreinigen.

Man kann den menschlichen Verstand mit einem Schwamm vergleichen, der alles aufsaugt. Ein guter Verstand weiß, wie er das aufgenommene Wissen sinnvoll nutzen kann, während ein schlechter es einfach nur ungefiltert ins Unterbewusstsein stopft.

Später werden wir Ihnen noch einige Atemübungen aufzeigen, die sehr hilfreich dabei sind, den Geist zu reinigen. Doch denken Sie daran: Wenn Sie Ihren Verstand gut behandeln, wird er Ihnen gute Dienste leisten – wenn nicht, wird er Ihnen nicht so gefällig sein.

Vichara | Verschiedene Vedantaschulen weisen ihre Anhänger an, sich mit tiefem und ernsthaftem Denken zu befassen. Es ist notwendig, dass ein Mensch in der Lage ist, über ein Thema nachzudenken – von allen Seiten und in aller Tiefe. Es wird auch gelehrt, dass Denken nicht Wissen ist. Das Denken gilt sogar als einer der Nachteile des menschlichen Körpers, denn wo Wissen ist, bedarf es keiner Gedanken.

Videha | Während des Lebens auf der Erde und während des Lebens in der Astralwelt befinden wir uns gewöhnlich in einem Zustand des Wachstums – wir lernen ständig dazu. Wir können uns aber auch von dem ständigen Lernen zurückziehen, sodass wir das Wissen, das wir bis anhin erworben haben, innerlich «verdauen» können. Wir können am Wegrand haltmachen und uns von den Mühen und Schwierigkeiten des Lernens erholen. Wir können unsere Erinnerungen durchgehen, so wie man alte Dinge auf dem Dachboden durchsieht, um zu entscheiden, was aufbewahrt und was weggeworfen werden soll.

Menschen, die alt werden, haben oft eine sogenannte «zweite Kindheit». Sie leben in den vergangenen Erinnerungen. Sie leben mehr in der Vergangenheit als in der Gegenwart. Sie können die Uhr der Erinnerung zurückdrehen, um all die Ereignisse ihres langen Lebens noch einmal zu sehen.

Videha wird manchmal auch verwendet, um auf Devas hinzuweisen, die selbstverständlich Menschen sind, die die Befreiung der Wiederverkörperungen erreicht haben.

Videhamukti | Dies bezieht sich auf den Zustand, in dem man in der Lage ist, die Befreiung zu erreichen, währenddem man sich außerhalb des physischen Körpers befindet. Und während man sich außerhalb des Körpers befindet, ist es möglich, sich mit Gedankengeschwindigkeit an jeden gewünschten Ort zu begeben. Dabei sollte man nicht vergessen, dass man, wenn man sich im Körper befindet, Erfahrungen machen kann, die man nicht machen kann, wenn man sich außerhalb des Körpers befindet. Wir kommen auf diese Erde und auf andere Planeten und inkarnieren. Das heißt, wir begeben uns in einen physischen Körper, um Lektionen zu lernen, doch die können nicht gelernt werden, solange wir uns in der geistigen Welt aufhalten.

Vidya | Dies bedeutet einfach nur «Wissen». Es gibt nichts Okkultes oder Merkwürdiges daran. Es ist nur eine andere Bezeichnung für die gute alte alltägliche oder gewöhnliche Ausdrucksweise «Wissen», einfach in einer anderen Sprache.

Vier Früchte | Gemäß verschiedenen östlichen Glaubensvorstellungen bedeutet es, dass sich jede der vier Früchte des menschlichen Lebens entwickeln, gedeihen und schließlich ihre volle Reife erreichen soll.

Die erste Frucht ist die der Tugendhaftigkeit und Reinheit der Gedanken. Diese führen dazu, dass man eine anständige Person wird, die in der Lage ist, sich auf dem spirituellen Pfad weiterzuentwickeln.

Die zweite Frucht ist die Sicherheit der Position, sodass der Tempel der Seele, der selbstverständlich der physische Körper ist, nicht durch übermäßige Armut oder Leiden in Mitleidenschaft gezogen wird.

Es ist wichtig anzumerken, dass aufgrund von Karma möglicherweise Armut und Leiden erfahren werden müssen. Doch im Allgemeinen ist es besser, sich an den Mittelweg zu halten. Das heißt, nicht zu reich und nicht zu arm zu sein, nicht zu hungernd, aber auch nicht überernährt zu sein.

Die dritte Frucht ist die, bei der man seine berechtigten Wünsche in die Tat umgesetzt hat. Sie folgt als Belohnung für eine rechte Lebensweise, für das rechte Denken und das rechte Benehmen.

Ein berechtigter Wunsch ist nicht etwa der Wunsch nach einem neuen Auto oder einem neuen Mantel. Dinge also, die der Eitelkeit dienen oder um damit vor anderen Leuten zu prahlen. Ein berechtigter Wunsch beinhaltet den Wunsch, anderen zu helfen und sie vor unnötigem Leid zu bewahren. Es ist auch berechtigt, den Wunsch zu haben, sich weiterzuentwickeln und Fortschritte zu machen, auch hier wiederum uneigennützig und so, dass man damit anderen Menschen helfen kann.

Die vierte und beste der Früchte ist, dass man sich so schnell wie möglich darum bemühen sollte, sich von den Bindungen dieser Welt zu lösen. Das bedeutet, die Befreiung von Karma, das Ende seiner Inkarnationen und Wiedergeburten im Erdensystem.

Wenn man die letzte der vier Früchte erreicht hat – wenn man den Mühen der Erde entflohen ist, dann kann man, wenn man töricht genug ist, auch freiwillig nochmals auf diesen trostlosen alten Planeten zurückkommen, um anderen zu helfen. Sollten Sie diesen Stand erreicht haben und sich auf der «anderen Seite» befinden und tatsächlich beschließen, freiwillig zur Erde zurückzukehren, dann geben Sie Ihren Freunden besser den Rat, Ihre Zurechnungsfähigkeit überprüfen zu lassen. Denn es scheint, dass die Dinge heutzutage ziemlich aus dem Ruder gelaufen sind und die Lebensumstände auf dieser Erde härter denn je geworden sind. Wie auch immer – wir befinden uns im Zeitalter des Kali. Doch auch dieses dunkle Zeitalter wird vorübergehen, und mit dem Anbruch einer neuen Ära und dem Wiederaufleben geistiger Reinheit wird die Sonne wieder scheinen.

Vijnana | Vijnana ist das, was man nach vielen, vielen Jahren des Studiums erlangt. Es ist ein sehr hohes Gottesverständnis. Es ist die Erkenntnis des Höchsten, der der Gott aller ist. Der Gott, der sich über dem Über-Ich befindet. Der Gott, der Wirklichkeit ist.

Vikalpa | Dieses ist eine der fünf Arten von Ideen, die im niederen Geist entstehen. Es ist eine Form von Fantasie. Wir können uns etwas vorstellen, das nur «im Geiste» existiert, und «im Geiste» kann es uns als wirklich wahr erscheinen. Das ist Vikalpa.

Viparyayas | Das sind Gedanken, Einfälle, die man sofort als Falschinformationen aus dem Unterbewusstsein erkennt. Zur Veranschaulichung: Wenn jemand sagen würde, dass die Straßen von London mit Gold gepflastert sind, würde man das sofort als Falschinformation erkennen.

Virat | Virat ist der Manu, der für dieses ganze Universum verantwortlich ist. Während wir uns auf der Erde befinden, könnte man vielleicht «Gott» sagen. Doch es ist nicht Gott. Gott ist ein ganz und gar anderes Wesen. Virat ist der Geist des Universums.

Vishuddha Chakra | Dieses Chakra ist das fünfte der sieben allgemein bekannten yogischen Bewusstseinszentren des Körpers. Es ist der «Lotos» auf der Höhe des Halses. Er weist sechzehn lilafarbene Strahlen auf, die mit Rot eingefasst sind. Dieses spezielle Chakra steht im Zusammenhang mit der Willenskraft menschlicher Wesen.

Vritti | Dies ist eine Gedankenwelle im Geiste, die wie ein Strudel herumwirbelt und einen in einem ziemlich aufgewühlten Zustand zurücklässt, bis man etwas dagegen unternimmt. Es ist nicht ein direkter Gedanke, der kommt und wieder geht, sondern es ist ein Gedanke, der so lange bestehen bleibt, bis man eine konkrete Maßnahme ergreift.

Vyana | Das ist eine besondere Quelle, die den ganzen Körper mit Energie versorgt. Sie ist besonders beim Mann mit dem Prostatazentrum verbunden und die übermäßige sexuelle Aktivität vermindert Vyana. Aus diesem Grund erklären so viele «Meister», die in Wirklichkeit gar keine sind, dass man keinerlei sexuelle Interessen haben sollte. Diese Ansicht ist natürlich vollkommen absurd. Es wäre genauso unsinnig zu sagen, dass es nur Schwarz oder dass es nur Weiß gibt und keine anderen Farben.

Die Sexualität kann, wenn sie richtig kanalisiert und von reiner Art ist, große Kräfte für das Gute durch den Wirbelsäulenkanal senden und die höchsten Zentren, die mit der Seele verbunden sind, anregen.

Die Farben des Vyana, die rundum die Prostatagegend erscheinen, hängen von der Entwicklung der Person ab. Sie reichen von einem dumpfem Bräunlichrot bis zu einem sehr blassen Rosa.

Wahl | Es ist sehr bedauerlich, dass die Menschen auf dieser Welt versuchen, andere zu beeinflussen. Die Christen zum Beispiel versuchen, die Nichtchristen dazu zu bewegen, ihre Religion oder ihren Glauben zu wechseln. Dabei scheint es, als sei sich eine Person einer bestimmten Konfession ihres Glaubens nicht ganz sicher – und wolle deshalb andere von ihrem Glauben überzeugen, in der Hoffnung, dass eine große Anhängerschaft Sicherheit bedeutet.

Es ist falsch, die freie Wahl der Lebensweise und die der Spiritualität eines Menschen zu beeinflussen. Und wenn eine Person immer alles bewiesen haben möchte, dann sollte man diese Person in Ruhe lassen. Es bedeutet lediglich, dass sie noch nicht bereit ist, einen bestimmten Weg zu gehen.

Eine Person gegen ihren Willen auf einen bestimmten Weg zu zwingen, ist nutzlos. Es fügt lediglich der Person Karma hinzu, die damit etwas erzwingen will und tut niemandem gut. Denkt also daran, ihr Weltverbesserer, dass ihr euch selbst schadet, wenn ihr versucht, den Pfad einer anderen Person zu beeinflussen oder sie gegen ihren Willen zu bekehren.

Wahrnehmung | Bevor wir irgendwelches Wissen erlangen können, müssen wir es zuerst «wahrnehmen». Als Beispiel: Ein Student hört sich zuerst an, was ihm gesagt wird. Zweitens denkt er über das, was ihm gesagt wurde, nach und bildet sich auf Grundlage der ihm zur Verfügung stehenden Informationen eine eigene Meinung, zieht daraus eigene Schlüsse und entwickelt dazu noch eigene Gedanken.

Drittens: Die Person, die die beiden vorangegangenen Stufen durchlaufen hat, ist nun kein Student mehr und hat die Stufe erreicht, in der sie die Dinge eigenständig wahrnehmen kann, ohne dass sie angeleitet oder von anderen unterstützt werden muss.

Vermutlich ist sie nun so weit fortgeschritten, dass sie den physischen Körper verlassen und auf astralem Wege die «Halle der Erinnerung» aufsuchen kann – jenen Ort, wo sie in der Lage ist, die Akasha-Chronik der Vergangenheit, der Gegenwart und die Wahrscheinlichkeiten der Zukunft einzusehen. Hat eine Person diese Stufe erreicht, so wird ihr nachgesagt, sie habe das «Wahrnehmungsalter» erreicht.

Wandblick | Wenn buddhistische Mönche meditieren, versuchen sie mit einem völlig leeren Blick dazusitzen. Sie versuchen, völlig ausdruckslos und unbeweglich zu sein. Daher wird oft gesagt, dass ein Mönch einen Blick so blank wie eine Wand hat!

Wissen | Wissen? Muss ich wirklich erklären, was Wissen ist? Ich denke schon! Damit wir Wissen erlangen können, müssen wir über drei Dinge verfügen.

1. Zuerst müssen wir uns einer Sache bewusst werden, denn solange wir uns einer Sache nicht bewusst sind, können wir weder ihre Gegenwart noch ihr Vorhandensein wahrnehmen.
2. Wir müssen verlässliche Informationen haben, denn solange wir keine verlässlichen Informationen haben, die unsere Rückschlüsse stützen, können wir nicht einmal ansatzweise Wissen erlangen.
3. Wir müssen über eine Art Intuition verfügen, um verstehen zu können, was sich hinter der Sache, mit der wir uns auseinandergesetzt haben, verbirgt. Wir müssen über diese Intuition verfügen, um die verschiedenen Aspekte verstehen zu können, über die wir etwas wissen möchten.

Wu Hsing | Das ist ein chinesischer Begriff, der sich auf die «fünf Elemente» bezieht. Es sind dies: 1. Erde, 2. Feuer, 3. Metall, 4. Wasser, 5. Holz.

Wu Lun | Die Weisen Chinas glaubten, dass es fünf grundlegende Beziehungen gibt, von denen alle anderen Beziehungen abgeleitet werden oder zumindest auf diese zurückzuführen sind. Diese Beziehungen sind:

1. Zwischen dem König und seinen Untertanen
2. Zwischen Vater und Sohn
3. Zwischen dem Ehemann und der Ehefrau
4. Zwischen Brüdern
5. Zwischen Freunden

X

X | Der Buchstabe X kommt in der Welt der metaphysischen Begriffe nur sehr selten vor. Er wird hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

Das X hat jedoch in der okkulten Welt eine sehr große Bedeutung. Es wird, wie wir später noch sehen werden, in der Form eines Kreuzes verwendet, das Leiden symbolisiert. Es wird auch verwendet, um auf das hinzuweisen, was gleichzeitig in alle Richtungen ausstrahlt im Gegensatz zu einem Punkt, der in sich geschlossen und nach «innen gekehrt» ist.

Das X bezieht sich auf der irdischen Ebene auf alle vier Himmelsrichtungen: Nord, Ost, Süd und West. Wenn es jedoch im esoterischen Sinne verwendet wird, weist es darauf hin, dass wir «in alle Richtungen» zu geben haben – vor allem jenen, die unsere Zuwendung wert sind. Wir müssen anderen das zeigen, was sie sehen wollen, und auch das, was sie bereit sind zu lernen. Wir müssen ihnen helfen und sie führen – aber nur dann, wenn eindeutig erkennbar ist, dass sie für eine solche Hilfe und Führung bereit sind.

Eine sehr dekorative und esoterische Form des Buchstabens «X» wurde als Swastika bekannt. Dieses Symbol darf jedoch nicht mit dem Hakenkreuz der Nationalsozialisten verwechselt werden, das für Verrat, Krieg sowie allem Unanständigen und Unreinen steht. Die ursprüngliche Swastika-Form ist lediglich eine Abwandlung des «X», deren abgewinkelte Arme in entgegengesetzter Richtung zum Hakenkreuz verlaufen. Das wahre Swastika ist von daher so wie es sein sollte und symbolisiert das Reine und Gütige – im Gegensatz zum Hakenkreuz, das für das Böse steht.

Der Buchstabe X wird häufig auch dazu verwendet, um eine Stelle zu kennzeichnen – etwa in der Bedeutung «Hier ist es» – und dient auch als Unterschrift für diejenigen, die nicht schreiben können. Zudem wird das X, wie bereits erwähnt, in einer anderen oder stilisierten Form verwendet, um das Leiden im Christentum zu symbolisieren.

Darüber hinaus wird das X, wie Ihnen sicherlich bekannt ist, auch als eine ehrenvolle Abwandlung für das englische Wort «Saviour» (dt. Heiland, Anm. d.Ü.) verwendet – daraus entsteht dann «Xavier» oder entsprechende Abwandlungen. Diese abgewandelte Form wird deshalb verwendet, weil die Eltern vieler, die auf den Namen «Xavier» getauft sind, es als etwas vermessen empfanden, «Heiland» als Namen zu verwenden. Daher wird das X als ein angemessener und akzeptabler Ersatz angesehen.

Es gibt noch zwei weitere Symbole, die von Interesse sind. Das eine ist der Lichtpunkt, der wie ein Stern leuchtet und auf das Ich im Inneren hinweisen kann. Das andere Symbol ist ein X mit kleinen Fortsätzen an den verlängerten Armen, die schnell rotierend dargestellt werden und auf den Fortschritt hinweisen, der gemacht werden sollte.

Y

Yama | Yama bedeutet Selbstkontrolle. Darunter versteht man unter anderem, nicht zu lügen, nicht zu stehlen, nicht habgierig und nicht lüstern zu sein. Es wird auch als eines der acht Glieder des Raja Yoga bezeichnet – genauer gesagt, als das erste der acht Glieder.

Yi | Die genaue Bedeutung dieses chinesischen Wortes ist Rechtschaffenheit. Zweifellos würden wir viele Dinge lieber tun, wenn sie mit einem persönlichen Vorteil verbunden wären. Yi ist jedoch das, was wir tun sollten, ohne an Gewinn oder Vorteil zu denken.

Yin Yang | Dieses ist die ganze Kraft des Universums. Das Yin, das passiv, weiblich und negativ ist, und das Yang, das männlich, positiv und durchsetzungsfähig ist.

Die Frage, wer von beiden, der Mann oder die Frau, wichtiger ist, ist unsinnig. Sie ergänzen einander, stehen im Gegensatz zueinander, sind jedoch vollkommen voneinander abhängig.

Man kann keine Batterie betreiben, wenn sie nur einen positiven oder nur einen negativen Pol hat – es ist schlichtweg unmöglich. Deshalb ist eine Frau genauso wichtig wie ein Mann, und ein Mann ist genauso wichtig wie eine Frau. Der «Kampf der Geschlechter» ist eine lächerliche Angelegenheit, die man mit der Erklärung des gegenseitigen Angewiesenseins beenden sollte.

Yoga | Dieses Wort bedeutet eigentlich «Vereinigung», «Verbindung» oder «Zusammenführung». Es bezeichnet die Verbindung oder das Zusammenführen der individuellen Seele, mit der Quelle aller Güte.

Das Wort Yoga wird auch verwendet, um auf die verschiedenen Methoden hinzuweisen, mit denen solche Vereinigungen angeblich erreicht werden können.

Es muss eindeutig klargestellt werden, dass man einen solchen Vereinigungszustand auch erreichen kann, ohne zu wissen, wie. Diejenigen, die einfach nur neugierig sind, alles hinterfragen, alles untersuchen und herausfinden wollen und ständig nach «Beweisen» für etwas suchen, das nicht bewiesen werden kann, verzögern damit nur ihren eigenen Fortschritt auf dem spirituellen Weg. Und solange sie nicht ein ganz klein wenig Einsicht oder ein ganz klein wenig Erleuchtung erlangen, werden sie kaum Fortschritte erzielen.

Yogi | Eine Person, die Yoga praktiziert, wird als Yogi oder Yogin bezeichnet. Handelt es sich um eine Frau, lautet die weibliche Form Yogini.

Yu Wu | Dies ist ein Zustand von «Sein» und des «Nichtsein». Der Zustand, in der Welt, von der Welt, außerhalb der Welt und nicht von dieser Welt zu sein.

Z

Zen | Zen ist eine besondere Form von «geistiger Stille». Es handelt sich dabei nicht um eine Religion, sondern um eine Lebensweise. Es ist eine Praxis, die darauf abzielt, sich vollständig von allem zu lösen, was zur materiellen Welt gehört.

Im Zen geht es vor allem darum, den «Gedankenfluss» zu stoppen, und zwar durch die Leere des Ausdrucks, die Leere der Wünsche und die Leere der Gedanken, sodass man in der Lage ist, Intuition zu erfahren und zu entwickeln.

Zen-Studenten meditieren viel, und der Erfolg stellt sich ein, wenn das Denken endet. In diesem Zusammenhang ist es erwähnenswert, dass einer der größten Nachteile des Menschen die Vernunft ist. Die Vernunft, und vor allem die fehlerhafte Vernunft, hindert den Menschen daran, die wahre Wirklichkeit zu erkennen.

Die Menschen spotten oft über den Intellekt der Tiere und behaupten, diese hätten keine Vernunft – und das stimmt auch. Doch Tiere besitzen Intuition: Sie haben die Fähigkeit, eine Sache so wahrzunehmen, wie sie ist, während die größten Denker der Welt es nicht schaffen, zum gleichen Resultat zu kommen.

Das Hauptziel bestimmter östlicher Lehrsysteme besteht darin, das rationale Denken zu unterdrücken, aufzulösen oder zu beherrschen, damit die wahre Natur des Über-Ichs sichtbar werden und sich entfalten kann. Doch das ist nicht möglich, solange der Mensch im Staub kriecht und nach ein paar schmutzigen Papierfetzen namens «Geld» strebt – etwas, das nur auf der Erde von Nutzen ist. Und nochmals: Kein Mensch hat es je geschafft – und wird es je schaffen – auch nur einen einzigen Cent oder Penny mit in die geistigen Welten zu nehmen.

Anhang A · Atmung

Die Atmung ist eine unserer wichtigsten Körperfunktionen. Ohne die Atmung können wir nicht leben, denn erst die Atemluft, die Sauerstoff und andere Gase enthält, aktiviert das Gehirn und hält es in Gang. Doch unsere gewöhnliche Art zu atmen ist die rudimentärste Art und Weise, wie man «Luft» überhaupt nutzen kann. Deshalb müssen wir zuerst etwas über die Atemkontrolle wissen, bevor wir uns auf irgendeine Form von Übung einlassen können.

Haben Sie schon einmal zwei Personen beobachtet, die miteinander flüsterten, und Sie befürchteten, dass über Sie geflüstert wurde? Was haben Sie getan? Wie haben Sie gelauscht? Nun, denken Sie einmal genau darüber nach – SIE HABEN DEN ATEM ANGEHALTEN, weil Sie intuitiv oder durch Erfahrung wussten, dass Sie beim Anhalten des Atems besser hören können. Das ist doch so, oder etwa nicht?

Nehmen wir weiter an, Sie hätten sich geschnitten oder, wenn Sie es vorziehen, stellen Sie sich vor, Sie hätten sich eine von diesen schmerzhaften Schrammen zugezogen, die man sich bei einem Sturz auf rauem Gestein zuziehen kann. Was haben Sie getan? Denken Sie genau darüber nach – SIE HABEN DEN ATEM ANGEHALTEN! Sie haben instinktiv erkannt, dass die Schmerzen und der Schock viel schwächer sind, wenn Sie die Luft anhalten. Doch da man den Atem nicht unbegrenzt anhalten kann, haben Sie die Schmerzen sofort wieder gespürt, sobald Sie wieder normal geatmet haben.

Haben Sie jemals starken Möbeltransportmännern zugesehen, wenn sie einen schweren Gegenstand transportieren mussten? Was tun sie normalerweise? Zuerst schauen sie verdrießlich auf das zu hebende Objekt, dann reiben sie sich klagend die Hände, während sie tief Luft holen und – DEN ATEM ANHALTEN – um dann den schweren Gegenstand tatsächlich vom Boden hochzuheben. Instinkt oder Erfahrung haben diese

Möbeltransportmänner und eigentlich jeden, der Gewichte heben muss, gelehrt, dass man viel müheloser heben kann, wenn man tief Luft holt und diese anhält.

Erfordert Ihre Arbeit intensives Nachdenken? Müssen Sie über eine Sache nachdenken, eine Lösung ausarbeiten? Müssen Sie? Dann werden Sie zweifellos festgestellt haben, dass die Atmung immer langsamer wird, je tiefer Sie nachdenken.

Ein Adept, der tief meditiert, atmet so langsam und so oberflächlich, dass man kaum wahrnehmen kann, ob er überhaupt noch atmet. Und jene Menschen, die sich in die Erde eingraben lassen, können ihre Atmung zeitweilig aussetzen, sodass ein Atemzug vielleicht für mehrere Stunden ausreicht!

Der Atem, die Luft, ist für uns unerlässlich. Die Luft enthält Prana. Prana ist jedoch kein Stoff, den der Chemiestudent in ein Teströhrchen schieben, in einer Retorte erhitzen oder unter einem Mikroskop sehen kann. Prana ist etwas ganz und gar anderes. Man könnte sagen, dass es in einer anderen Dimension existiert, aber dennoch für die Lebenserhaltung von allergrößter Wichtigkeit ist, da es die Universalenergie von ALLEM ist. Sie manifestiert sich in allem, was wir uns nur vorstellen können. Und doch nutzt der Mensch dieses Prana auf unbedachte Art und Weise, vor allem dann, wenn er gleichgültig und oberflächlich atmet.

Prana stimuliert unsere Gedanken. Ohne genügend Prana kann es keine Gedanken und auch keine Heilung geben, da Prana für die Heilung absolut unerlässlich ist. Ein «Heiler» ist eine Person, die ihr eigenes überschüssiges Prana auf einen Leidenden übertragen kann. Die Speicherung dessen liegt in der Gegend des Solarplexus. Und je mehr es uns gelingt, Prana zu speichern, desto dynamischer sind wir und desto mehr sprühen wir vor Lebenskraft und umso mehr beeindrucken wir andere.

Es macht wenig Sinn, weiter auf die Einzelheiten der zehn Nadis einzugehen und wie das Prana sie durchläuft. Wir haben uns mit dieser Sache sowie mit Ida, Pingala und Sushumna bereits in den vorangegangenen Teilen dieses Buches befasst. Was wir jetzt benötigen, sind einige elementare

Übungen, die uns nicht schaden, uns aber dennoch enorm viel Gutes bringen können.

Zunächst einmal: Wie atmen Sie? Wie Sie sicher wissen, gibt es mehr als eine Methode, um zu atmen.

Zur Veranschaulichung: Setzen Sie sich bequem hin, vorzugsweise auf einen harten Stuhl mit Lehne. Halten Sie die Wirbelsäule gerade und den Kopf nach vorne gerichtet. Entspannen Sie sich so gut Sie können, während Sie diese aufrechte Haltung beibehalten. Nun atmen Sie tief und lange ein und lassen Sie dabei Ihren Unterbauch anschwellen, aber ohne den Brustkorb aufzublähen oder die Schultern anzuheben. Sie müssen den Brustkorb so belassen wie er war und auch die Schultern so belassen wie sie waren. Der tiefe Atemzug wird aufgenommen, indem man das Zwerchfell nach unten sinken lässt, sodass nur der Unterbauch anschwillt. Dies ist die «Bauchatmung» oder Methode Nr. 1. Wenn Sie diese Atmung richtig ausführen, werden Sie bemerken, dass sich die Rippen sowie die Zwischenrippenmuskeln nicht bewegen.

Wenn Sie das getan haben, versuchen Sie eine weitere Methode: Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und achten Sie darauf, dass sich Ihre Zwerchfellmuskeln dabei nicht bewegen. Dieses Mal atmen Sie mit Hilfe der Rippen und den Zwischenrippenmuskeln. Nehmen Sie einen wirklich tiefen Atemzug, und Sie werden feststellen, dass sich jetzt Ihr Brustkorb ausdehnt, während Ihr Bauch ganz normal bleibt, sich also nicht ausdehnt. Bei dieser Übung werden Sie sehen, dass sich der Brustkorb ausdehnt und nicht der Bauch. Diese Methode wird «Brustatmung» genannt und ist Methode Nr. 2.

Es gibt noch eine weitere Methode, mit der wir uns jetzt beschäftigen werden. Sie sitzen immer noch aufrecht und der Kopf ist nach vorne gerichtet. Ziehen Sie nun Ihren Bauch leicht ein, so als wollten Sie versuchen, ihn in Richtung Brust «hinaufzusaugen». Nun nehmen Sie mit eingezogenem Bauch einen tiefen Atemzug, während Sie Ihre Schultern anheben und dabei die Rippen und die Zwischenrippenmuskeln so ruhig wie möglich halten. Dies ist eine völlig andere Art zu atmen. Eine, bei der der obere Teil der

Lunge gut mit Sauerstoff versorgt wird. Diese 3. Methode wird «Schulteratmung» genannt.

Mit der Methode Nr. 1 können Sie viel mehr Luft aufnehmen als mit den anderen beiden Methoden. Methode Nr. 3 erweist sich als die Wirkungsschwächste von allen und Methode Nr. 2 liegt so in der Mitte.

Die beste Art zu atmen ist, wenn alle drei Methoden zur Anwendung kommen. Sie beginnen, indem Sie langsam Luft einatmen und den Bauch anschwellen lassen und dabei die Schultern ruhig und die Rippen unbeweglich halten. Als nächstes lassen Sie die Brust anschwellen und benutzen dazu die Rippen und die Zwischenrippenmuskeln und heben gleichzeitig die Schultern an und drücken sie nach hinten. Dies füllt den gesamten Lungenraum und verhindert Taschenbildungen verbrauchter Luft, die zu Asthma, Beschwerden mit der Stimme und sehr oft zu Lungenödemen führen können. Diese «Ganzatmung» ist sehr leicht zu üben. Sie sollten jedoch nicht vergessen, dass das Einatmen nur die halbe Sache ist. Wenn Sie ausatmen, sollten Ihre Schultern nach unten sinken, die Rippen sich zusammenziehen und der Bauch sich nach oben wölben, um so viel verbrauchte Luft wie möglich aus Ihren Lungen herauszupressen. Erst wenn das der Fall ist, erst wenn Sie die verbrauchte Luft loswerden und wieder frische aufnehmen können, ist es möglich, die optimale Menge an Prana zu erhalten. Sie werden vermutlich inzwischen geübt haben. Daher lassen Sie uns noch etwas weitergehen.

Die Atmung besteht aus folgenden drei Schritten:

1. Einatmen
2. Anhalten des Atems
3. Vollständiges Ausatmen

Es gibt verschiedene «Zeitverhältnisse», die es uns ermöglichen, gewisse Ziele zu erreichen. Das heißt, wir sollten über eine bestimmte Zeit einatmen,

dann den Atem über eine bestimmte Zeit anhalten, bevor wir über eine bestimmte Zeit ausatmen.

Sehen wir uns diese «Zeitverhältnisse» einmal an.

Zeitverhältnisse: Wie wahrscheinlich jeder weiß, sind die Lungen wie Schwämme, die sich in der Brusthöhle befinden. Wenn Sie die Lungen mit Luft füllen, wird der Sauerstoff vom Blut aufgenommen und die verbrauchten Gase werden vom Blut wieder zurück in die Lungen transportiert, wo sie in den tieferliegenden Abschnitten der Lunge liegenbleiben.

Wir müssen doppelt so lange ausatmen, wie wir einatmen, weil man annimmt, dass es zweimal so lange braucht, um die unreine Luft wieder aus den Lungen herauszubekommen. Gleichzeitig sollten wir so viel Luft wie möglich herauspressen.

Wenn wir nicht vollständig ausatmen, dann können wir beim nächsten Einatmen die Lungen nicht wieder vollständig mit Luft füllen und die hereinströmende Luft wird durch die verbrauchte Luft in den tieferliegenden Abschnitten der Lunge verunreinigt (so wie abgestandenes Wasser in einem Teich).

Die verbrauchte Luft lässt die Krankheitserreger ungestört verweilen, und auf diese Weise können die Lungen von Tuberkulose befallen werden. Das wäre nicht so leicht der Fall, wenn man tiefer einatmen und vollständiger ausatmen würde.

Das Zeitverhältnis von einer Einheit zum Einatmen und zwei Einheiten zum Ausatmen sollte unbedingt eingehalten werden. Atmen Sie beispielsweise vier Sekunden lang ein und acht Sekunden lang aus. Mit Übung können Sie viel länger einatmen und doppelt so lange ausatmen.

Wir haben nun gesehen, dass das durchschnittliche Ein-/Ausatmungsverhältnis eins zu zwei ist. Sehen wir uns nun den nächsten Schritt an.

Wie lange sollte der Atem angehalten werden? Die durchschnittliche Zeitspanne beträgt viermal die Anzahl Sekunden, die Sie zum Einatmen gebraucht haben oder zweimal so lange wie zum Ausatmen. Nach unserem vorherigen Beispiel sollten Sie also vier Sekunden einatmen, den Atem vier

mal vier Sekunden, das heißt, sechzehn Sekunden anhalten und über zwei mal vier Sekunden, das heißt, acht Sekunden, ausatmen. Somit haben wir: Vier Sekunden Einatmung, sechzehn Sekunden, um den Atem anzuhalten und acht Sekunden Ausatmung.

Natürlich ist dies nur ein Beispiel, denn schon bald werden Sie den Atem länger anhalten können und auch die Zeitverhältnisse werden sich verändern – doch damit befassen wir uns schön der Reihe nach. Halten Sie jedoch stets diesen Gedanken vor Augen: Wenn Sie unregelmäßig atmen, sind Sie unregelmäßig im Geist. Wenn sie regelmäßig atmen, dann ist es auch Ihr Geist. So wie Sie atmen, so sind Sie.

Nun werden wir Ihnen einige Übungen aufzeigen, die dafür bekannt sind, dass sie eine große Hilfe für Sie sein werden, wenn Sie sie gewissenhaft ausführen. Halten wir also noch einmal fest, dass Sie bei all diesen Übungen bequem sitzen sollten. Wenn Sie jung sind und schon etwas Erfahrung in solchen Dingen haben, dann können Sie auch in der Lotosposition sitzen, das heißt mit überkreuzten Beinen. Doch letztlich ist es entscheidend, dass Sie in einer für Sie bequemen Position sitzen. Lassen Sie sich nicht auf exotische Sitzpositionen ein. Setzen Sie sich einfach nur bequem hin. Halten Sie die Wirbelsäule gerade und den Kopf nach vorne gerichtet, außer es gibt einen Grund, dies nicht zu tun.

Wir müssen nun eine Zeitspanne – eine Zeiteinheit – bestimmen. Und genauso wie es in den alten Tagen die Fotografen gewohnt waren, die Sekunden zu zählen: «Kodak eins, Kodak zwei, Kodak drei usw.» (kostenlose Werbung für Kodak!), so können wir «Om eins, Om zwei, Om drei usw.» verwenden.

1. Atemübung | Setzen Sie sich mit aufrechter Wirbelsäule und dem Kopf nach vorne gerichtet, auf einen harten Stuhl. Nehmen Sie nun zwei oder drei tiefe Atemzüge. Atmen Sie einfach ein, halten Sie den Atem etwa eine Sekunde lang an und atmen Sie dann wieder aus. Tun Sie das zwei- oder dreimal. Drücken Sie nun einen Finger gegen Ihren rechten Nasenflügel, sodass

Sie nicht mehr durch dieses Nasenloch atmen können. Es spielt keine Rolle, welchen Finger Sie nehmen.

Atmen Sie durch das linke Nasenloch ein und zählen Sie gedanklich: «Om eins, Om zwei, Om drei, Om vier, Om fünf.» Dann atmen Sie durch das linke Nasenloch wieder aus (vergewissern Sie sich, dass Sie das rechte Nasenloch fest verschlossen halten), während Sie die zehn «Om's» abzählen. Die Ausatmungszeit ist also immer doppelt so lange wie die Einatmungszeit, das ist eine feste Regel.

Wiederholen Sie dies zwanzig Mal, das heißt, atmen Sie zwanzig Mal durch das linke Nasenloch ein und durch das linke Nasenloch wieder aus, wobei Sie über eine Zeitspanne von fünf «Om's» ein- und über eine Zeitspanne von zehn «Om's» ausatmen.

Danach sitzen Sie einige Augenblicke ruhig da und prüfen, ob Sie sich nicht jetzt schon viel besser fühlen. Und vergessen Sie nicht, Sie beginnen erst damit! Als nächstes folgt der zweite Schritt.

Soeben hielten Sie noch das rechte Nasenloch geschlossen. Machen Sie nun dasselbe, aber halten Sie jetzt Ihr linkes Nasenloch geschlossen. Auch hier spielt es keine Rolle, welchen Finger oder welche Hand Sie benutzen. Gehen Sie genau so vor wie beim Atmen durch das linke Nasenloch. Nehmen Sie genau die gleiche Zeitspanne und atmen Sie zwanzig Mal durch das rechte Nasenloch, so wie Sie es beim linken getan haben.

Sie müssen so leise wie möglich atmen, und Sie müssen die sogenannte Ganzatmung anwenden, das heißt, die Bauch- Brust- und Schulteratmung. Sie müssen so viel Luft einatmen, wie Sie nur können und auch wieder so viel Luft ausatmen, wie Sie nur können. Nach dieser Übung wird sich keine verbrauchte oder schlechte Luft mehr in Ihren Lungen befinden!

Diese erste Übung sollte zwei Wochen lang durchgeführt werden. Sie können die Ein- und Ausatmungszeit auch langsam – sehr langsam – steigern, aber tun Sie nichts, was Sie überfordert oder ermüdet. Sie müssen «die Hast verlangsamen». Wenn Sie finden, dass fünf Sekunden Ein- und zehn Sekunden Ausatmung zu viel sind, dann atmen Sie eben nur vier oder sogar

nur drei Sekunden ein und acht oder sechs Sekunden aus. Diese angegebenen Zahlen dienen nur als Anhaltspunkte. Sie müssen den gesunden Menschenverstand walten lassen und sie Ihnen anpassen. Selbst wenn Sie mit einer kleineren Zeitspanne beginnen, werden Sie Fortschritte erzielen und eine Verbesserung der Gesundheit erreichen, nur dauert es eben dann etwas länger, während es viel sicherer ist.

Beachten Sie bei der oben beschriebenen Übung besonders darauf, dass Sie den Atem nicht anhalten. Das wird aus einem ganz besonderen Grund getan, denn diese Übung dient nur dazu, die Nasenlöcher an die richtige Atmung zu gewöhnen. So viele Menschen atmen durch den Mund oder nur durch ein Nasenloch, und die oben beschriebene Übung ist zunächst nur eine Art Einübungsprozess.

Wir schlagen vor, dass Sie diese erste Übung etwa zwei Wochen lang durchführen sollten. Es spielt auch keine Rolle, wenn Sie sich dazu zwei, drei oder vier Wochen Zeit nehmen. Es besteht keine Eile. Sie haben reichlich Zeit. Es ist besser, eine Sache langsam und exakt zu tun, da überstürztes Handeln nicht ratsam ist. Deshalb lassen Sie uns nach zwei, drei oder vier Wochen oder wie viele es auch immer sein mögen, mit der sogenannten Wechselatmung fortfahren.

2. Atemübung | Erinnern Sie sich noch, wie Sie sitzen müssen? Nun, das sollte inzwischen zur Selbstverständlichkeit geworden sein! Sie sitzen also auf einem harten Stuhl mit den Füßen zusammen. Ihre Wirbelsäule ist gestreckt, Ihr Kopf aufrecht und Sie blicken geradeaus. Beginnen Sie nun damit, das rechte Nasenloch zu schließen, während Sie durch das linke einatmen. Halten Sie den Atem einen Moment an, während Sie das linke Nasenloch schließen und durch das rechte Nasenloch ausatmen, das heißt, in diesem Fall atmen Sie durch das eine Nasenloch ein und durch das andere wieder aus.

Beim nächsten Mal atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein, und wenn Sie die Lunge ganz mit Luft gefüllt haben, schließen Sie das rechte

Nasenloch mit einem Finger und atmen Sie durch das linke aus. Nochmals, Sie müssen über fünf oder sechs Sekunden einatmen und über zehn oder zwölf Sekunden ausatmen.

Haben Sie das richtig verstanden? Zuerst schließen Sie das rechte Nasenloch mit einem Finger und atmen durch das linke Nasenloch ein. Dann schließen Sie das linke Nasenloch und atmen durch das rechte Nasenloch aus. Danach wechseln Sie wieder, das heißt, Sie atmen durch das rechte Nasenloch ein (bei geschlossenem linken), und dann schließen Sie das rechte und atmen durch das linke aus. Führen Sie dies etwa zwanzig Mal durch.

Nach einem Monat sollte es Ihnen möglich sein, die Zeitspanne auf etwa acht und sechzehn Sekunden zu erhöhen, und wenn Sie das einen oder zwei Monate lang durchgeführt haben, werden Sie feststellen, dass Sie viel, viel gesünder sind. Ihr Sehvermögen wird sich verbessern und Sie werden viel leichter zu Fuß sein. Es wird Ihnen empfohlen, dass Sie diese zweite Übung drei Monate lang durchführen, da sie immer noch zur «Probezeit» gehört oder einer Zeit, in der der Atmungsmechanismus eingeübt wird.

3. Atemübung | Diese ist ähnlich wie die 2. Atemübung, aber hier kommt noch das Anhalten des Atems dazu. Obwohl man den Atem viermal so lange anhalten sollte, wie man eingeatmet hat, ist es, bis man sich an diese Methode gewöhnt hat, viel angenehmer, den Atem nur zweimal so lange anzuhalten, wie man ihn eingeatmet hat. Nach ein paar Monaten können Sie dann das Zeitverhältnis auf vier steigern.

Bei dieser dritten Übung muss man die Luft durch das linke Nasenloch einatmen, während man vier «Om's» abzählt. Dann hält man die Luft an, während man acht «Om's» abzählt. Danach atmen Sie acht «Om's» durch das rechte Nasenloch aus (erinnern Sie sich noch, wir atmeten durch das linke ein). Wenn Sie ausgeatmet haben, und das ohne Unterbrechung, atmen Sie wieder durch das rechte Nasenloch ein (das linke bleibt geschlossen), halten Sie den Atem acht «Om's» an und atmen dann durch das andere

Nasenloch wieder aus. Es wird Ihnen empfohlen, diese Atemübung zwanzig Mal pro Tag durchzuführen.

Es spielt wirklich keine Rolle, welchen Finger oder Daumen Sie zum Verschließen des entsprechenden Nasenlochs benutzen. So viele Leute sagen, dass man nur diesen oder jenen Finger benutzen darf, nur um die Sache geheimnisvoller erscheinen zu lassen. Ich selbst mache diese Atemübungen seit mehr Jahren, als Sie mir das glauben würden, und ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung sowie aus den beobachteten Erfahrungen anderer versichern, dass es egal ist, welchen Finger oder Daumen man dafür nimmt!

Sie werden selbstverständlich üben müssen und erreichen dadurch immer größere Atemzüge, ein immer längeres Anhalten und ein immer langsameres Ausatmen. Sie werden zu Beginn vier Sekunden ein, acht Sekunden anhalten und acht Sekunden ausatmen können. Doch nach etwa zwei Monaten werden Sie bereits acht Sekunden einatmen, sechzehn Sekunden anhalten und sechzehn Sekunden ausatmen können. Und um Ihnen wirklich etwas zu geben, worauf Sie hinarbeiten können, sollten Sie, wenn Sie dies ein Jahr lang gemacht haben, in der Lage sein, über acht Sekunden einzuatmen, den Atem etwa eine halbe Minute lang anzuhalten und dann über sechzehn Sekunden auszuatmen. Dies sollten Sie aber erst versuchen, wenn Sie zwölf Monate geübt haben.

Dies ist wirklich eine sehr gute Atemübung. Eine, die täglich zwanzig Mal praktiziert werden sollte.

4. Atemübung | Hier ist eine Übung, die es Ihnen ermöglicht, sich bei kaltem Wetter warm zu halten. Diese Übung wird zuweilen in Tibet viel praktiziert, wo ein unbekleideter Lama, der auf dem Eis sitzt, sogar das Eis um sich herum zum Schmelzen bringen kann. Selbst nasse Tücher, die um seine Schultern gelegt werden, trocknen dabei ab.

Hier nun die Vorgehensweise: Setzen Sie sich wieder bequem hin, und vergewissern Sie sich, dass Sie wirklich mit gerader Wirbelsäule aufrechtsitzen. Sie sollten im Augenblick keine inneren Spannungen oder belastende

Sorgen haben. Schließen Sie die Augen und denken Sie telepathisch «Om, Om, Om».

Schließen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie so viel Luft wie nur möglich durch das rechte Nasenloch ein. Dann schließen Sie das rechte Nasenloch und halten den Atem an, während Sie das Kinn fest gegen die Brust drücken und das Kinn nahe an der Brust zum Hals hochziehen.

Halten Sie den Atem eine Zeit lang an und atmen Sie dann ganz allmählich durch das linke Nasenloch wieder aus.

Achten Sie darauf, dass Sie bei dieser Übung immer durch das rechte Nasenloch einatmen und durch das linke Nasenloch ausatmen.

Beginnen Sie mit zehn Atemzyklen, und mit der Zeit können Sie die Anzahl auf etwa fünfzig steigern – während Sie dabei die Dauer des Atemanhaltens nach und nach verlängern. Wichtig ist, dass Sie die Steigerung langsam angehen; es gibt keinen Grund zur Eile. Und wenn wir schon dabei sind, hier ein kleiner Hinweis zu Ihrer Beruhigung: Wenn Sie diese Übung mit tiefem Atemanhalten einige Zeit durchgeführt haben, dann werden Sie vielleicht feststellen, dass der Kopf zu schwitzen beginnt. Das ist absolut harmlos, absolut normal und verbessert außerdem noch die Gesundheit und Körperreinheit.

5. Atemübung | Hier ist eine weitere Atemübung, die sehr vorteilhaft ist, um die Blutqualität zu verbessern und einen kühlen Kopf zu bewahren.

Haben Sie auch schon einmal gesehen, wie ein Hund oder eine Katze die Zunge faltet, so dass die Zunge eine V-Form annimmt? Nun, in diesem Fall wollen wir wie eine Katze sein! Setzen Sie sich wie zuvor hin, das heißt, bequem auf einen harten Stuhl mit aufrechter Wirbelsäule. Strecken Sie nun die Zunge ein klein wenig heraus, sodass sie eine V-Form annimmt. Dann ziehen Sie die Luft durch den Mund mit einem langgezogenen «Ssss» ein. Halten Sie den Atem so lange wie möglich an und atmen Sie dann durch die Nase wieder aus. Machen Sie dies zwanzig Mal am Tag.

Es ist sehr wichtig, dass Sie diese Übungen absolut regelmäßig durchführen. Wenn Sie einen Tag auslassen und es am nächsten Tag doppelt so lange tun, dann ist das reine Zeitverschwendung. Wenn Sie diese Übungen nicht regelmäßig zu tun gedenken, dann wäre es besser, erst gar nicht damit anzufangen. Seien Sie also regelmäßig und pünktlich, und versuchen Sie, die Übungen jeden Tag und zur selben Zeit durchzuführen. Und wenn Sie sie durchführen, verziehen Sie dabei nicht so Ihr Gesicht und unterlassen Sie jegliche Art von Verrenkungen. Wenn Sie feststellen, dass irgendwelche Schmerzen auftreten, dann halten Sie sofort inne, bis die Schmerzen aufgehört haben. Ferner können Sie diese Übungen nicht durchführen, wenn Sie gerade reichlich gegessen haben. Die meisten Leute essen zu viel, zu lange und zu einem nicht nennenswerten Zweck, und deshalb ist eine angemessene Kost vorzuziehen.

Als abschließende Warnung: Machen Sie diese Übungen nicht, wenn Sie unter Herzbeschwerden oder an Tuberkulose leiden. Versuchen Sie nicht, den Atem länger anzuhalten, als es wirklich angenehm ist. Schließlich wird es noch weitere Leben geben, und Sie können immer wieder «vorbeikommen», denn, was Sie in diesem Leben nicht lernen, können Sie jederzeit dort aufnehmen, wo Sie aufgehört haben! Zudem sollte nochmals erwähnt werden, dass Sie keine Übungen durchführen sollten, die von Ihnen verlangen, auf dem Daumen zu balancieren oder mit den Füßen auf dem Kopf ausruhend dazusitzen oder irgendetwas dergleichen. Wenn Sie nicht mehr so jung, beweglich und gut versichert sind und nicht als Ostasiate geboren wurden, oder wenn Ihre Eltern nicht Akrobaten im örtlichen Zirkus waren, dann wird Ihnen wärmstens empfohlen, solche Dinge zu unterlassen.

Anhang B · Steine

Das ist ein Anhang über verschiedene Arten von Steinen, denn Steine haben einen großen Einfluss auf das Leben eines jeden von uns. Steine sind die ältesten und solidesten Dinge auf dieser Erde. Sie existierten schon, bevor die Menschen überhaupt davon träumten (oder alpträumten!), und sie werden auch noch lange existieren, nachdem wir gegangen sind.

Je nach Betrachtungsweise kann man Steine auch als eine Ansammlung von Mineralien oder schwingenden Molekülen betrachten, die gemäß ihrer Ordnungszahl einen Raum ausfüllen. Steine, wohlgemerkt, besitzen sehr starke Schwingungen. Sie sind in der Tat so etwas wie Radiosender, die ihre Botschaften jederzeit für das Gute oder für das Schlechte aussenden.

Sehen wir uns diese Steine einmal etwas näher an und beginnen mit dem:

Achat | Viele Leute halten die Achate für rote Steine, doch es gibt außer den roten auch noch grüne, braune und eine Art ingwerfarbene. Im Osten ist der rote oder Blutachat, wie er dort oft genannt wird, ein wahrer Schutz gegen giftige Insekten, wie zum Beispiel Spinnen. Das ist nicht etwa erfunden! Achate geben eine Strahlung ab, die Spinnen und Skorpione abschreckt und sie dazu veranlasst, «das Weite zu suchen».

Es gibt auch eine Art braunen Achat, der eine Schwingung ausstrahlt, die einem Mann Selbstvertrauen schenkt. Und indem ihm auf diese Weise eine Form von «angetrunkenen Mutes» verliehen wird, verschafft es ihm den Sieg über seine Feinde oder den Erfolg bei seinen Freundinnen.

In medizinischer Hinsicht hat sich gezeigt, dass ein brauner Achat, den man auf der Haut trägt, das heißt, vorzugsweise um den Hals über dem Brustbein, die Intelligenz steigert und gegen Fieber und Geisteskrankheiten hilft. Anhand des letztgenannten Beispiels lässt sich unschwer erkennen, dass nicht viele braune Achate auf diese Weise getragen werden.

Im Mittleren Osten tragen einige Leute auch einen geformten Achat, der sie angeblich vor den dort häufig auftretenden Darminfektionen schützen soll.

Es gibt außerdem noch schwarze, grüne und graue Achate. In China gibt es jedoch noch einen weiteren außergewöhnlichen Achat, in dem Fossilreste enthalten sind. Beim Betrachten dieser hochpolierten Steine kann man Pflanzenformen wie die des Farns entdecken. Diese Steine werden von den Bauern als Dekoration benutzt, in der Hoffnung, dass sie ihnen ein ertragreiches Landwirtschaftsjahr bescheren werden.

Amethyst | Viele Bischöfe tragen einen Fingerring mit einem Amethysten, den die Gläubigen küssen. Ein Amethyst, der eine violette oder weinrote Farbe aufweist, hat eine beruhigende Wirkung. Mit anderen Worten, die molekulare Schwingung des Materials, das man Amethyst nennt, schwingt auf einer solchen Frequenz, dass sie die zänkischen Schwingungen eines Menschen überlagert und bewirkt, dass sich diese Schwingungen verlangsamen und ruhiger werden!

Der Amethyst wurde im Osten als Beruhigungsmittel verwendet, lange bevor es von Aspirin abgelöst wurde.

Bernstein | Wenn Sie mit den Nieren oder der Leber Schwierigkeiten haben oder wenn Sie von jenem Volksleiden geplagt sind, an dem unsere Pharmaindustrie ein Vermögen verdient (Verstopfung), dann nehmen Sie etwas pulverisierten Bernstein ein. Zerstoßen Sie ihn zu ganz feinem Pulver und mischen Sie ihn mit etwas Honig und Wasser an. Dann schlucken Sie die Mixtur, aber nur dann, wenn ein stilles Örtchen in Reichweite ist, da dies ein Mittel ist, das wirklich wirkt. Der einzige Nachteil besteht darin, dass Bernstein ziemlich teuer ist.

Frauen, die sich einen Mann wünschen und bisher nicht viel Glück hatten, einen geeigneten Partner zu finden, sollten sich ein Stück Bernstein in der Form eines phallischen Symbols beschaffen. Und durch das Tragen

eines solchen Symbols würde es den Mann anziehen, der die richtigen Absichten für sie hegt und worauf sie den Mann ihrer Wünsche bekäme.

Bernstein ist ein Stein, der im Westen nicht oft benutzt wird, da er bei unsachgemäßer Behandlung ziemlich glanzlos ist.

Beryll | Sankt Thomas ist der Schutzpatron des Berylls. Es wird berichtet, dass er den gelben Beryll verwendete, um damit Leberkrankheiten zu heilen. Normalerweise ist der Beryll von grünlicher Farbe. Er ist ein Stein, der vor allem bei Verdauungsstörungen sehr hilfreich ist.

Catochitis | Dies ist in der Tat ein sehr ungewöhnlicher Stein, den man auf einigen Mittelmeerinseln, insbesondere auf Korsika findet.

Es ist ein Stein, der auf die menschliche Haut magnetisch wirkt. Das heißt, wenn man die Hände aneinanderreibt und dann den Catochitisstein berührt, bleibt er an der Hand haften, vorausgesetzt natürlich, dass er nicht zu schwer ist. Die Korsen verwenden einen solchen Stein, um sich vor Hypnose zu schützen.

Chalcedon | In gewissen rückständigen Ländern (oder sind sie in Wirklichkeit fortgeschritten?) werden Chalcedone in Pulverform verwendet. Sie tragen dazu bei, die Gallensteine herauszubefördern. Das Chalcedonpulver bewirkt eine Ausweitung der Gallenblase mit all den mit ihr verbundenen Durchgängen. Auf diese Weise werden die in der Gallenblasenwand steckengeblieben Gallensteine ohne Operation ausgeschwemmt.

Daumenstein | Steine sind, wie wir gesehen haben, wie alle anderen stofflichen Substanzen auch, nur eine Ansammlung von Molekülen in Bewegung. Die Empfindung, die auf einen Menschen übertragen werden kann, kann sowohl für das Gute als auch für das Schlechte sein. Es gibt Steine, die Unglück ausstrahlen und innerhalb des Körpers schwere Disharmonien

auslösen können. Es gibt aber auch Steine, die beruhigend wirken, und diese werden Daumensteine genannt.

Vor vielen, vielen Jahrhunderten, lange vor dem Aspirin-Zeitalter, konnten die Ahnen, die Adepten und die damaligen Magier die Menschen von ihren verschiedenen Nerven- und Geisteskrankheiten heilen. Sie konnten Ruhe in das Zuhause der Menschen bringen.

Im fernen China, in Tibet, in den heiligen Tempeln Indiens und in den großen Tempeln der Inkas, der Azteken und der Mayas stellten die Priester in mühevoller Handarbeit geformte Steine her. Steine deren geschickt gestaltete Konturen das menschliche Gehirn beruhigte. Und durch das Durchfluten dieses Organs mit Behaglichkeit und angenehmen Sinneseindrücken beruhigte sich der gesamte menschliche Organismus. Leider ist die Kunst, solch geformte Steine anzufertigen im Laufe der Jahrhunderte beinahe ausgestorben. Die Menschen greifen nach Beruhigungsmitteln usw., um die Gefühle und Empfindungen zu unterdrücken, und weil wir uns in einem negativen Entwicklungszyklus befinden, machen uns Beruhigungsmittel «negativ».

Daumensteine sind einmal mehr erhältlich. Ich habe solche Steine anfertigen und das Design urheberrechtlich schützen lassen, da nur ein ganz speziell gestalteter Stein das Maximum an Behaglichkeit bietet.

Ein Beruhigungsstein sollte entweder in der linken oder in der rechten Hand gehalten werden. Der Teil mit meinem Namen sollte auf der Handfläche aufliegen und die Schriftzeichen auf dem Stein sollten unten sein, sodass der sorgfältig gewölbte Teil nach oben gerichtet unter dem Daumenballen zu liegen kommt. Dann sollten Sie mit dem Daumen leicht den Umrissen dieses gewölbten Teils folgen, und Sie werden dabei feststellen, dass eine Gelassenheit, eine Leichtigkeit und eine Befreiung der Sorgen über Sie kommt. Sie werden feststellen, dass sich Ihre Probleme auflösen werden wie der Morgennebel vor der aufgehenden Sonne. Es wird sich ein Seelenfrieden einstellen, wie Sie ihn noch nie zuvor erlebt haben.

Wenn wir die Dinge der Natur so nutzen würden, wie sie vorgesehen sind, dann könnten die Dinge der Natur uns sehr zugute kommen. Steine können uns genauso helfen wie Früchte oder Heilkräuter. Es sollte noch darauf hingewiesen werden, dass nur ein gut gestalteter Daumenstein verwendet werden sollte, da die falsche Sorte eher zu Irritationen als zur Ruhe führen kann.

Diamant | Der Diamant ist ein naher Verwandter der Kohle. Er ist sozusagen nur ein Stück Kohlenstoff, der eine höhere Energiezufuhr erhalten hat. Mit anderen Worten, er schwingt auf einer höheren Frequenz.

Es wird oft angenommen, dass ein Diamant die Resistenz gegenüber Vergiftungen und Geisteskrankheiten erhöht. Im Bereich der Gesundheit wird geglaubt, dass der Diamant bei der Heilung vieler Krankheiten helfen kann. In Indien wurde dereinst der Koh-i-Nor-Diamant ins Wasser getaucht und geschwenkt mit der Absicht, dem Wasser einige seiner Qualitäten zu übertragen. Doch da sich die Person, die den Diamanten hielt, nicht unbedingt vorher die Hände gewaschen hatte, wurden so zweifellos einige ihrer «Qualitäten» übertragen! Das daraus resultierende verunreinigte Wasser wurde dann dem Patienten zu trinken gegeben. Der damalige Glaube in Indien war jedoch so groß, dass oftmals eine Heilung eintrat.

Es wird auch angenommen, dass der Diamant sehr wirksam ist, um die Gunst der Dame seiner Begierde zu erlangen, insbesondere dann, wenn der Diamant in einen Nerzmantel eingeschlagen überreicht wird. Doch das ist natürlich nur ein Gerücht!

Granat | Dies ist ein Stein, der heute offenbar nicht mehr sehr beliebt ist, aber früher wurde er in der Hoffnung getragen, den Träger vor Hautkrankheiten und Gefahren zu schützen. Er musste direkt auf dem Körper getragen werden, und anstatt wie heute in Ringen, wurde er um den Hals in einer kleinen Einfassung getragen, gewöhnlich so, dass er sich direkt über dem Herz befand.

Wenn die Gefahr einer schlechten Gesundheit drohte, wurde ein Stein, der an seinen Träger gewöhnt war, stumpf und glanzlos. Doch sowie die Gefahr oder die Krankheit verschwand, nahm der Stein wieder seinen ursprünglichen Glanz an.

Heutzutage werden in Europa Granate in dem Glauben getragen, sich Beständigkeit in der Liebe zu sichern.

Jade | Viele Menschen denken bei Jade an einen grünen Stein, doch Jade gibt es noch in ganz unterschiedlichen Farbtönen. Er kann zum Beispiel fast durchsichtig oder gelb oder in verschiedenen Abstufungen grün, blau oder sogar schwarz sein. Der Jade ist ein Stein, der von geschickten Kunsthandwerkern geschnitzt und bearbeitet werden kann. Vor dem Kommunismus verarbeiteten die Chinesen Jade zu sehr schönen Ornamenten und Statuen.

Der chinesische Geschäftsmann der vorkommunistischen Zeit behielt gewöhnlich seine Hände im Inneren seiner Ärmel. Wenn Sie sich erinnern, sie hatten damals sehr weite Ärmel, und oft hielt ein listiger Geschäftsmann im Ärmelinneren einen Talisman aus Jade in seinen Händen. Er bat die Jade, ihm zu einem erfolgreichen Geschäftsabschluss zu verhelfen.

Im Bereich der Medizin wird angegeben, dass grüne Jade durch seine besondere Schwingung Bauchwassersucht und ähnliche Beschwerden, die mit dem Harnwegsystem zusammenhängen, heilen könne.

Jet / Gagat | Der Jet ist ein schwarzer Stein. Seine richtige Bezeichnung lautet, Gagat. Er ist ein Stein, der auf den Britischen Inseln zu Zeiten der Druiden eine besondere Bedeutung hatte. Ein Jetmesser wurde jeweils für die druidischen Opferungen bei Stonehenge verwendet.

In Irland, besonders an der Westküste, wo der wilde Atlantik gegen die Felsen schlägt, verbrennt heute noch die Frau eines Fischers ein kleines Stück Jetstein, während sie für seine sichere Heimkehr von den Gefahren des stürmischen Meeres betet.

Als es noch keine Zahnärzte gab, benutzten die Menschen das Jetpulver, um es auf einen schmerzenden Zahn zu geben. Es wird jedoch vermutet, dass die Schärfe des Pulvers eher dazu führte, dass sie ganz andere Gedanken hatten. Doch offenbar funktionierte es und heilte Zahnschmerzen. Es half auch bei Kopf- und Bauchschmerzen.

Karneol / Blutstein | Manche Menschen nennen den Karneol Blutstein. Er weist eine Schwingung auf, die den Pulsschlag dämpft. Und es ist eine Tatsache, dass bei einer Person, die unter Blutstauungen im Kopf leidet, die Stauung wirksam reduziert wird, wenn sie mit einem glatten Karneol sanft über die vorderen Stirnlappen und an der Stelle des obersten Halswirbels streicht.

Die Karneole sind manchmal lichtundurchlässig. Die Besten davon sind jedoch durchsichtig.

Kristall | Der Kristall ist eine besondere Gesteinsart. Er ist reiner als Glas und besitzt außergewöhnlich starke Kräfte im Bereich des «Kristallsehens». Diejenigen, die auf irgendeine Weise mit den Fähigkeiten des Hellsehens ausgestattet sind, werden feststellen, dass diese beim Gebrauch eines Stück makellosen Kristalls noch zunehmen.

Der Kristall besitzt eine Schwingung, die mit der des dritten Auges übereinstimmt. Er stärkt das dritte Auge und verstärkt die eigene «Sehereigenschaft».

In verschiedenen Teilen Irlands werden kleine Kristallkugeln in Silberringe eingefasst. Es wird geglaubt, dass diese in der Lage sind, günstige Erwiderungen der irischen Kobolde (Leprachauns) anzuziehen!

Vor langer, langer Zeit begaben sich die Priester aus fernen Ländern mit ihren Suchtrupps in die Anden oder den Himalaya, um nach Kristallen zu suchen. Vorsichtig schlugen sie die rauen Ecken ab und schliffen über Jahre hinweg das Gesteinsstück in eine Kugelform. Dann polierten Generationen über Generationen von Priestern den Kristall, indem sie immer feineren in

weiches Leder eingebetteten Sand und Wasser benutzten. Zu guter Letzt war der Kristall für den religiösen Gebrauch bereit – um die Zukunft und den Willen der Götter zu sehen!

Lapislazuli | Dies ist ein sehr geschichtsträchtiger Stein, vor allem in Ägypten und Indien. Viele Schrifttafeln, die über hohes esoterisches Wissen berichteten, wurden auf Lapislazulizylindern niedergeschrieben. Der Lapislazuli war als einer der heiligen Steine bekannt, der zur Darstellung höherer Mysterien verwendet wurde und aufgrund seiner Schönheit als heilig galt. Im Bereich der Medizin wurde ihm zugeschrieben, Fehl- und Frühgeburten zu verhindern.

Onyx | Im Osten wird dieser Stein als Unglücksstein betrachtet. Er ist für die, die den bösen Blick besitzen, geradezu eine Einladung. Anscheinend war es früher üblich, einen solchen Stein zu verkleiden und ihn als etwas anderes aussehen zu lassen, oder ihn in etwas anderes einzuschließen, um ihn dann seinem Feind zu geben, mit der Gewissheit, dass der arme Kerl mehr erhielt, als er erwartet hatte.

Opal | Das ist ein weiterer Unglücksstein. Der rauchige Stein, der hauptsächlich in Australien abgebaut wird, hatte oft schlechte Einflüsse, und der Okkultist konnte bei ihm schädliche Schwingungen feststellen.

Einige Leute geben jedoch an, dass Opale sehr gut für diejenigen sind, die an Augenkrankheiten leiden. Und wenn man das Glück hat, einen schwarzen Opal zu erstehen, der immer noch hell genug ist, sodass man darin das rubinrote Leuchten erkennen kann, dann kann er als Glücksbringer betrachtet werden und demjenigen eine besondere Sehschärfe verleihen.

Rubin | Diesem Stein wird nachgesagt, dass er vor allen Arten von Infektionskrankheiten schützt. Weiter wird angegeben, dass Rubine Typhus, Beulenpest und andere Seuchenkrankheiten verhindere.

Wie bei den Diamanten wurden auch hochwertige Rubine oft im Wasser geschwenkt oder sogar für eine gewisse Zeit im Wasser belassen. Anschließend wurde das Wasser dem Patienten bei Darmschmerzen zum Trinken gegeben.

Es war auch bekannt, einen Rubin bei Darmkrebs zu schlucken, der dann «nach natürlichem Verlauf» geborgen, gereinigt und erneut geschluckt werden konnte. Aus zuverlässiger Quelle ist ein Fall bekannt, wo eine Krebserkrankung auf diese Weise aufgehalten wurde.

Saphir | Viele Leute verwechseln den Saphir, den Türkis und den Lapislazuli, doch welche Bezeichnung man ihm auch immer gibt, die Ausführungen unter Lapislazuli gelten auch für den Saphir und den Türkis.

Schwarze Koralle / Antipathes | Dies ist ein völlig schwarzer Stein. Er sieht ungefähr aus wie ein hochpoliertes Stück Anthrazitkohle. Im Westen wird er wegen seiner völligen Schwärze kaum noch verwendet. Gelegentlich findet er jedoch Verwendung als Hintergrund für eine vorgelagerte Kamee aus Elfenbein.

Smaragd | Der grüne Smaragd hat den Ruf, Augenleiden heilen zu können. Und im Lauf der Zeit wuchs der Glaube der Menschen an seine Kraft, Augenkrankheiten heilen zu können. Irgendwann kam ein Hexer, eine Hexe oder ein Priester (sie sind alle etwa gleich) auf die Idee, dass ein Stein, der Augenkrankheiten heilen kann, vielleicht auch den bösen Blick abwehren könnte. Und so kam es, dass Smaragde um den Hals getragen wurden – in der Absicht, dass, wenn jemand mit dem bösen Blick einen Smaragdträger ansah, alle schädlichen Einflüsse abgewehrt und auf den Urheber zurückgeworfen würden – mit besonders verheerenden Folgen für Letzteren.

Es gibt im Osten nachweislich viele Beispiele, dass Smaragde tatsächlich zur Linderung von Augenleiden beigetragen haben.

Türkis | Der Türkis ist in Tibet sehr verbreitet. Es gibt in Tibet sogar eine Brücke mit dem Namen «Türkisbrücke». Gebetsmühlen und Amulettkästchen wurden in Tibet für gewöhnlich mit kleinen Türkissteinchen verziert, da der Türkis als Glücksstein galt.

Er wurde auch in Ringe eingefasst und im Haar getragen. Die tibetischen Frauen trugen einen großen Rahmen auf dem Kopf, damit ihr Haar optimal zur Geltung kam, und oft war der Rahmen selbst mit Türkissteinen verziert.

Türkissteine sind äußerst gesundheitsfördernd. Im buddhistischen Glauben ist der Türkis ein heiliger Stein.

Anhang C · Ernährung

Jeder, der auf dieser Erde gelebt hat, wenn auch nur für eine kurze Zeit, wird festgestellt haben, dass wir essen müssen, um leben zu können, aber wir sollten nicht nur leben, um essen zu können. Der menschliche Körper kann mit einer Fabrik verglichen werden. Nährstoffe werden aufgenommen und auf verschiedene Weise «verarbeitet» und umgewandelt. In unserer menschlichen Fabrik werden die Nährstoffe auf eine bestimmte Weise aufgenommen, sodass sich der Körper selbst erhalten kann. Er stellt beschädigtes oder gealtertes Gewebe wieder her und hält die Muskeln im Gang, die uns ermöglichen, uns zu bewegen. Außerdem sollten noch genügend Nährstoffe übrigbleiben, sodass der Körper geistig wie auch physisch wachsen kann.

Die Menschen benötigen vier Hauptnährstoffe, damit Gewebe wachsen, sich regenerieren und Knochen heilen können – etwa nach einem Bruch. Hier sind die vier wichtigsten Nährstoffe, die für das menschliche Leben unverzichtbar sind, in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt:

1. Eiweiß (Proteine)
2. Fette
3. Kohlenhydrate
4. Mineralstoffe

Als der Mensch noch nicht zivilisiert war, das heißt, als er sich noch nicht für zivilisiert hielt, waren alle Menschen Vegetarier, doch in jenen Tagen spielte der Blinddarm, dieses heute problembereitende oder verkümmerte Organ, eine sehr nützliche Rolle im Leben des menschlichen Körpers. Doch da der Blinddarm nunmehr ein verkümmerter Stumpf ist, sollten die Menschen nicht ausschließlich Vegetarier sein. Vegetarier und gleichzeitig ein ausgeglichener Esser zu sein, bedeutet, dauernd zu essen, weil man eine große Menge rein vegetarischer Kost zu sich nehmen muss.

Die Menschen gewöhnten sich an Fleisch und stellten fest, dass, wenn sie eine angemessene Menge Fleisch aßen, sie mit weniger Früchte und Gemüse auskommen konnten, und auf diese Weise blieb ihnen mehr Zeit, sich anderen Dingen zu widmen, die nichts mit dem Essen zu tun hatten.

Viele Menschen sind zu «bitter». Das heißt, ihr Blut, ihre Körperflüssigkeit und ihr Gewebe enthalten zu viel Säure. Und gerade solche Leute haben oft das Bedürfnis nach Bitterem oder Herbem wie zum Beispiel, Zitronen, saure Äpfel oder allem, was einen kräftig sauren oder herben Geschmack aufweist. Das ist sehr bedauerlich, da bei solchen Leuten zu viel Säure ins Blut gelangt und das wiederum erschöpft die Aufnahmekapazität des Blutes, Kohlendioxid und andere Gase aufzunehmen, die ausgeatmet werden müssen. Man benötigt basisches Blut, um Kohlendioxyd zu absorbieren, das zur Lunge befördert und ausgeatmet werden muss und auf diese Weise wieder Raum für den eingeatmeten Sauerstoff schafft.

Daher sollten alle, die Bitteres lieben, daran denken, dass Sie damit Ihr Sauerstoffhaushalt durcheinanderbringen! Darüber hinaus riskieren Sie eine Anfälligkeit für Erkältungen, Lungenbeschwerden, Rheumatismus und Nervenstörungen.

Es ist außerdem sehr bedauerlich, dass gerade die Vegetarier oft zu Exzentrikern oder Sonderlingen werden. Sie werden extrem! Dabei wurde bereits festgestellt, dass eine vegetarische Ernährung grundsätzlich ideal für diejenigen ist, die UNTER IDEALEN BEDINGUNGEN leben. Wenn man Vegetarier ist und unter idealen Bedingungen lebt, dann treten in der Regel auch keine Beschwerden wie Verstopfung auf. Die pflanzlichen Abfallstoffe, insbesondere die grobe Zellulose mit ihrem hohen Wassergehalt wirken nämlich regulierend auf den Darm, schmieren den Dickdarm und fördern die Ausscheidung. Aber wie gesagt, um als reiner Vegetarier zu leben, muss man mehr oder weniger dauernd essen!

Verstopfung wird am häufigsten dadurch verursacht, dass das Blut dem Darminhalt zu viel Wasser entzieht. Wenn die Abfallstoffe den absteigenden Dickdarm erreichen, finden sie zu wenig Feuchtigkeit vor, um die

entsprechende Konsistenz zu bilden (oder «Formbarkeit» herzustellen), damit sie ausgeschieden werden können. Solche Abfallstoffe setzen sich dann an der zarten Innenwand des Dickdarms fest und verursachen Schmerzen, wenn der Darm durch die wellenartigen Muskelbewegungen arbeitet, die man als Peristaltik bezeichnet. Die Leute wären weniger verstopft, wenn sie mehr Wasser trinken würden.

Vitamine | Vitamine sind «Lebenskräfte». Sie kommen in Früchten, Gemüse, Nüssen und den meisten naturbelassenen Lebensmitteln vor, die wir zu uns nehmen. Diese «Lebensessenzen» sind für den menschlichen Körper unverzichtbar, und ein Mangel an bestimmten Vitaminen kann zu allerlei ernsthaften Mangelkrankheiten führen. Vitaminmangel ist zum Beispiel die Ursache der Beriberi-Krankheit. In den japanischen Kriegsgefangenenlagern konnte Beriberi oft dadurch geheilt werden, dass der Patient ein wenig Marmite (Hefeextrakt) ergattern konnte – ein äußerst geschätztes Produkt.

Zu Zeiten der alten Segelschiffe, noch vor der Erfindung von Kühlschränken oder ähnlichen Vorrichtungen, als die «hölzernen Wände Englands» die Meere durchkreuzten, ohne sich je Gedanken über russische Fischerflotten machen zu müssen, litten die Seemänner häufig an Skorbut. Das ist eine Erkrankung, die durch Vitaminmangel verursacht wird. Die Krankheit beginnt mit Hautsymptomen und greift dann nach und nach die inneren Organe an. Wenn Skorbut nicht behandelt wird, verschlechtert sich der Gesundheitszustand des Betroffenen zunehmend, bis er schließlich daran stirbt.

In jenen Tagen dieser Segelschiffe nahmen die englischen Seemänner Limonensaft mit an Bord, da dieser reich an Vitaminen war. Und dieser Limonensaft wurde auf die gleiche Weise wie Rum unter die Leute gebracht. Dieser Limonensaft ist unter anderem auch der Grund, weshalb die Amerikaner die Engländer «Limeys» nennen, weil an Bord der britischen Schiffe Limonensaft und Limonenfrüchte konsumiert wurden.

Ohne ausreichende Versorgung mit Vitaminen ist man nicht in der Lage, die Mineralstoffe, die wir ebenfalls benötigen, aufzuspalten oder zu verwerten. Die richtige Menge an Vitaminen und Mineralstoffen muss daher aufrechterhalten werden, da sonst unsere verschiedenen Drüsen, wie etwa die endokrinen Drüsen, nicht richtig funktionieren. In der Folge kann es zu einem Mangel an Hormonen wie Testosteron kommen, was zu Unfruchtbarkeit oder Impotenz führen kann. Zudem werden die Betroffenen reizbar und anfällig für allerlei schwer einzuordnende Beschwerden.

Hier sind einige der wichtigsten Vitamine:

Vitamin A | Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin, auf das unser Körper besonders angewiesen ist. Es hilft, die Haut gesund, geschmeidig und widerstandsfähig zu erhalten. Es trägt dazu bei, Infektionen bei Hautabschürfungen zu verhindern und ist außerdem eine wertvolle Unterstützung bei der Linderung von Harnwegserkrankungen. Ein weiterer Vorteil von Vitamin A ist seine positive Wirkung auf die Sauerstoffversorgung des Gehirns – vorausgesetzt, dass es in ausreichender Menge vorhanden ist.

Vitamin B1 | Vitamin B1 ist säurestabil, wird jedoch in stark basischem Umfeld vollständig zerstört. Deshalb ist es wichtig, dass unsere Körpersäfte und Sekrete ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht aufweisen – andernfalls werden viele Substanzen zerstört, bevor sie im Körper ihre Wirkung entfalten können. Vitamin B1 fördert den Appetit, unterstützt die Verdauung und stärkt die allgemeine Abwehrkraft gegen Infektionen. Darüber hinaus zählt es zu den wichtigsten Nährstoffen für ein gesundes Wachstum.

Vitamin B2 | Vitamin B2 ist ein wasserlösliches Vitamin und spielt eine besonders wichtige Rolle für eine gesunde Sehkraft. Bei einem Mangel an diesem Vitamin treten häufig Probleme mit dem Sehvermögen auf. Viele solcher Beschwerden lassen sich durch eine ausgewogene Vitaminversorgung des Körpers vermeiden oder lindern.

Dieses Vitamin trägt zudem zum reibungslosen Funktionieren des Verdauungstrakts von Anfang bis zum Ende bei. Es sorgt für eine gute Verdauung und begünstigt es, «zu essen wie ein Scheunendrescher»!

Wenn dem Körper Vitamin B2 fehlt, kann er Eisen nicht richtig verwerten. Ein Mangel an diesem Vitamin kann außerdem zu starkem Haarausfall führen und die Reserven des Körpers so sehr erschöpfen, dass es unter anderem zu Geschwüren kommt – etwa an der Zunge.

Vitamin C | Vitamin C ist eine instabile Substanz, die nur begrenzt im Körper gespeichert werden kann. Jede Art von Ungleichgewicht im Organismus greift dieses Vitamin an, wodurch es häufig zerstört wird, bevor es seine volle Wirkung entfalten kann. Deshalb muss man Vitamin C täglich zu sich nehmen. Die Ernährung sollte so zusammengestellt werden, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C gewährleistet ist.

Vitamin C ist wichtig für das Wachstum von Knochen und Zähnen, denn es unterstützt die Aufnahme von Kalzium, das, wie Sie wissen, eine Voraussetzung für starke und gesunde Knochen ist. Fehlt Vitamin C, kann der Körper Kalzium nicht richtig verwerten, was langfristig zu einer Knocheninstabilität führt. Ein Mangel an diesem Vitamin kann zudem zu Atemwegserkrankungen führen und unter Umständen die Anfälligkeit für Tuberkulose begünstigen.

Vitamin D | Vitamin D ist ein weiteres Vitamin, das die Aufnahme von Kalzium und Phosphor reguliert und die Umwandlung von Phosphor in Phosphate ermöglicht. Wenn wir also zu wenig Vitamin D haben, sind wir nicht in der Lage, jene Mineralstoffe optimal zu verwerten, die für den Erhalt unserer Körperfunktionen unerlässlich sind.

Vitamin D ist eine jener Substanzen, an denen es Vegetariern oft mangelt, da es weder in Gemüse noch in Früchten vorkommt. Der konsequente Vegetarier muss daher sein Vitamin D aus künstlicher Quelle beziehen, anstatt es auf natürlichem Weg über Fleisch aufzunehmen.

Ein Zuviel an Vitamin D kann zu ernsthaften Erkrankungen führen, wie zum Beispiel akuter Depression oder starkem Durchfall. In solchen Fällen ist der Körper nicht mehr in der Lage, die Nahrung lange genug zurückzuhalten, damit die Darmzotten, diese fingerförmigen Erhebungen im Darm, die Nährstoffe aufnehmen können. Und so leidet man inmitten des Überflusses tatsächlich an Hunger.

Vitamin E | Vitamin E ist eine Substanz, die sich in den Muskeln einlagert. Bedauerlicherweise wird es jedoch sehr schnell abgebaut oder ausgeschieden. Daher benötigen wir eine ausgewogene Ernährung, um eine regelmäßige Zufuhr von Vitamin E sicherzustellen. Ein Mangel an Vitamin E kann zu Unfruchtbarkeit und Fehlgeburten führen. Wird unter solchen Bedingungen dennoch ein Kind geboren, kann es von Beginn an gesundheitlich beeinträchtigt sein.

Für diejenigen, die es interessiert: Sellerie und Weizenkeime zählen zu den besten natürlichen Quellen für Vitamin E.

Nachdem wir uns mit den Vitaminen befasst haben, sollten wir vielleicht noch mit einigen Anmerkungen zu den für uns wichtigsten Mineralstoffen fortfahren.

Mineralstoffe | Mineralstoffe sind für uns äußerst wichtig, und der konsequente Vegetarier sollte bedenken, dass viele dieser Stoffe sowohl in Fleisch als auch in Obst und Gemüse enthalten sind. Daher gewährleistet eine ausgewogene Ernährung, bestehend aus Fleisch, Gemüse und Früchten eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.

In einer idealen Welt würde man kein Fleisch essen. Doch wir leben nun mal nicht in solch idyllischen Verhältnissen. Wir müssen am Morgen aufstehen, bevor wir eigentlich bereit zum Essen sind. Dann müssen wir uns mit dem Frühstück beeilen, hetzen dem Bus hinterher, um ihn noch zu erwischen, und sitzen wenig später im Büro, meist in verkrampfter, unnatürlicher

Haltung. In der Mittagspause müssen wir schnell etwas essen, damit wir den Rest des Tages durchstehen, und während wir das Essen verschlingen, reden wir mit anderen Leuten. Wir hasten wieder ins Büro zurück und verkrampfen uns erneut. Und danach treten wir vielleicht den langen Heimweg an – zu müde, zu niedergeschlagen und zu frustriert, um das Abendessen, das vor uns steht, überhaupt richtig verdauen zu können.

Eine vegetarische Mahlzeit sollte eigentlich eine eher gemächliche Angelegenheit sein, die sich fast über den ganzen Tag hinzieht – etwas, das sich unter den üblichen Alltagsbedingungen kaum sinnvoll umsetzen lässt. Für diejenigen, die unbedingt am Vegetarismus festhalten wollen, wäre es daher nur konsequent, sich auf eine abgelegene Insel zurückzuziehen, weit weg von den Fallstricken, Täuschungen und Illusionen der Zivilisation. Wer jedoch hierbleiben möchte, dem sei geraten, den Weg der Vernunft zu wählen und so viel Fleisch zu essen, wie nötig ist, um die grundlegenden Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.

Hier in alphabetischer Reihenfolge die wichtigsten Mineralstoffe:

Chlor | Jeder weiß, dass Chlor ein gutes Reinigungsmittel ist. Man kann es unter verschiedenen Handelsnamen flaschenweise kaufen und es zum Geschirrspülen oder Waschen verwenden. Auch der menschliche Körper benötigt Chlor – natürlich nur in geringen Mengen – denn das Chlor, das wir zu uns nehmen, reinigt und desinfiziert die Körperzellen, reinigt das Blut und trägt dazu bei, den Körper von übermäßigen Ansammlungen unerwünschter Fette zu befreien. Es beseitigt außerdem verschiedene Ablagerungen, die sich in den Gelenken festgesetzt haben und sie knacksen lässt wie ein rostiges Scharnier, wenn man sich bewegt.

Chlor ist in kontrollierten Mengen für den Körper unentbehrlich. Wer sich ausgewogen ernährt, nimmt über die täglichen Mahlzeiten in der Regel genügend Chlor auf.

Eisen | Eisen ist ein weiterer Mineralstoff. Wer es für ein Metall hält, vergisst, dass es dennoch ein Mineralstoff ist. Vermutlich weiß inzwischen jeder, dass man Eisen braucht, denn ohne Eisen können keine roten Blutkörperchen gebildet werden, die es unserem Blut ermöglichen, Sauerstoff aufzunehmen. Und wenn man unter Sauerstoffmangel leidet, wird das Gehirn träge und stirbt im schlimmsten Fall. Daher ist Eisen ein überaus notwendiger Mineralstoff.

Natürlich kann man nicht einfach ein paar Schrauben und Muttern schlucken und meinen, damit hätte man Eisen aufgenommen. Das Eisen muss in einer bestimmten Form vorliegen und dann durch Chlorophyll und Kupfer aktiviert werden, damit es sich im Körper chemisch umwandeln kann, sodass es von den Körperzellen aufgenommen und verwertet werden kann.

Es ist interessant zu vermerken, dass Frauen bei gleichem Körpergewicht etwa viermal so viel Eisen benötigen wie Männer. Das liegt an bestimmten natürlichen Verlusten, auf die Männer gerne verzichten.

Jod | Jod ist für das einwandfreie Funktionieren des Körpers unentbehrlich. Jeder weiß, dass Meeresalgen (Kelp) reich an Jod sind. Eine weitere gute Quelle sind Meeresfrüchte.

Vor einiger Zeit pflegte man, Medaillons zu tragen, die eine kleine Menge Jod enthielten, doch das war eher eine psychologische Angelegenheit – denn Jod muss über die Nahrung aufgenommen werden, und eine ausgewogene Ernährung liefert in der Regel genügend davon.

Jod kann Kropf heilen, da es sich bei dieser Erkrankung lediglich um eine Funktionsstörung der Schilddrüse handelt. Das Jod gleicht den Mangel aus und unterstützt die Regulierung der Drüse.

In vielen Regionen, die weit vom Meer entfernt liegen, leiden die Einheimischen häufig unter Kropf. Es ist jedoch selten, dass eine Person an Kropf erkrankt, wenn sie am Meer lebt – denn selbst der Regen enthält in küstennahen Gebieten eine gewisse Menge Jod, außer man lebt sehr weit im Landesinneren.

Kalium | Kalium ist ein Mineralstoff, der dafür sorgt, dass unsere Muskeln elastisch bleiben. Ohne Kalium würden die Zwischenrippen- und Herzmuskeln versagen, und daher ist dieser Mineralstoff für die Lebenserhaltung absolut unerlässlich. Glücklicherweise ist die für uns benötigte basische Form in den meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten, sodass es in der Regel keine Schwierigkeiten bereitet, den täglichen Bedarf zu decken.

Kalzium | Kalzium ist absolut notwendig, wenn man starke Knochen und gesunde Zähne haben will. Es bildet die Grundlage unseres Skeletts und unserer Zähne. Zudem ist Kalzium entscheidend für die Blutgerinnung – ohne ausreichend Kalzium würde man schon bei einer kleinen Verletzung verbluten. Darüber hinaus unterstützt Kalzium die Aufnahme und Funktion von Vitamin D – beide Stoffe wirken im Körper eng zusammen.

Kupfer | Kupfer ist, wie bereits erwähnt, notwendig, damit Eisen zusammen mit dem Chlorophyll (das in allen Grünpflanzen enthalten ist) in eine Form umgewandelt werden kann, die der Körper aufnehmen und verwerten kann. Mit dem Eisen haben wir uns bereits befasst.

Kupfer kann zu den Spurenelementen gezählt werden, denn schon eine geringe Menge reicht aus, um als Katalysator zu wirken. Ein Katalysator ist das, was auf einen anderen Stoff einwirken kann, ohne dabei verändert oder zerstört zu werden.

Die Wissenschaft hat noch nicht genau ermittelt, wie viel Kupfer notwendig ist, doch schon eine geringe Menge reicht aus. Die normale ausgewogene Ernährung liefert in der Regel die benötigte Menge.

Magnesium | Magnesium ist ein Mineralstoff, der gemeinsam mit Kalzium die Knochenbildung unterstützt. Ein Mangel an Magnesium kann zu einer erhöhten Anfälligkeit für Karies führen. Magnesium ist daher genauso wichtig wie Kalzium.

Zudem unterstützt Magnesium das Verdauungssystem. Sollte man einmal aufgrund einer Magenverstimmung Schmerzen verspüren (vermutlich durch übermäßiges Essen), lassen sich diese Beschwerden durch die Einnahme von Magnesiumtabletten lindern. Benötigt wird eine basische Form von Magnesium, die sich problemlos in Nüssen und den meisten Obstsorten finden lässt.

Natrium | Basisches Natrium ist nicht nur für den menschlichen Organismus von Nutzen, sondern kommt auch bei Straßenlampen zum Einsatz, die mit Natriumdampflampen betrieben werden. Natrium zählt heute zu den wichtigsten chemischen Elementen.

Ein Mangel an Natrium kann tatsächlich zu Diabetes führen, da ein Mangel daran der Auslöser für eine Störung der Inselzellen der Bauchspeicheldrüse sein kann. Wenn diese Zellen ihre Funktion verlieren, ist der Körper nicht mehr in der Lage, Zucker und Fette richtig aufzuspalten. Vielen Menschen, die an Diabetes leiden, könnte geholfen werden, wenn sie mit der Nahrung etwas basisches Natrium einnehmen würden.

Wie lässt sich basisches Natrium aufnehmen? Essen Sie Bananen, Sellerie und Salate oder auch Kastanien – vorzugsweise leicht gekocht oder geröstet, da sie besonders reich an Mineralstoffen sind.

Ein Natriummangel kann sich zudem durch einen Mangel an Speichel bemerkbar machen, was wiederum zu einer verminderten Produktion von Gallen- und Bauchspeicheldrüsensekret führen kann.

Phosphor | Auch Phosphor gehört zu den Mineralstoffen, die unser Körper benötigt – übrigens derselbe Stoff, der bei gewöhnlichen Küchenstreichhölzern für die Entzündung sorgt. Phosphor ist hochentzündlich. Vielleicht haben Sie auch schon einmal ein Experiment im Labor gesehen, bei dem ein Stück Phosphor aus dem Wasser genommen wurde, in dem es normalerweise aufbewahrt wird. Sobald es dem Wasser entnommen wird und mit

dem Sauerstoff der Luft in Kontakt kommt, entzündet es sich von selbst und entwickelt dabei eine dichte, weiße Rauchwolke.

Phosphor spielt eine wesentliche Rolle bei der Oxidation bestimmter Substanzen im Körper und trägt dazu bei, das Blut im leicht basischen Bereich zu halten.

Ohne dieses basische Blut können wir überschüssige Gase wie Kohlendioxid nicht loswerden. Und wenn unser Blut mit Kohlendioxid und überschüssigem Stickstoff übersättigt ist, dann zeigt sich das oft in einer bläulichen Verfärbung der Haut – ein Zeichen für Sauerstoffmangel, auch Zyanose genannt. Phosphor wirkt dem entgegen, indem es hilft, mehr Sauerstoff im Blut aufzunehmen.

Phosphorverbindungen sind außerdem notwendig, um die Gesundheit unseres Nervensystems zu erhalten. Phosphor, der für die Nerven verwendet wird, wird «Lecithin» genannt. Dieses stärkt die weiße Substanz des Nervensystems sowie das Nervengewebe, das man in der grauen Gehirnmasse findet. Wenn es uns also an Phosphor fehlt, dann fehlt es uns oft auch an geistiger Energie. Fisch zum Beispiel ist ein Nahrungsmittel, das reich an Phosphor und Phosphaten ist. Deshalb wird gesagt, dass Fisch eine gute Nahrung für das Gehirn sei.

Schwefel | Schwefel ist ein Mineralstoff, der schon den Hexen vergangener Zeiten bekannt war. Etwas Schwefel oder Schwefelkies wirkte einst Wunder bei Verliebten! Schwefel gilt als bewährtes Bluttonikum und Mittel zur allgemeinen Stärkung des Organismus. Auch Tieren wurde er verabreicht, um das Fell gesund zu erhalten – und aus demselben Grund streuten manchmal Damen Schwefelpulver in ihre mühsam erworbenen Pelzmäntel.

Die säurehaltige Schwefelart ist für alle Zellen des Körpers wichtig. Sie wirkt antiseptisch auf die Blutzellen und hilft, die Zellen im Darmbereich zu reinigen.

Ohne ausreichende Versorgung mit saurem Schwefel kann es zu einer Vielzahl seltsamer und unangenehmer Hauterkrankungen kommen. Schwefel fördert außerdem den Haarwuchs.

Dieser Anhang soll keine wissenschaftliche Abhandlung über die Ernährung sein, sondern lediglich als Anregung für Ihre eigenen Ernährungsfragen verstanden werden. In all meinen Büchern sage ich, was ich fühle und was ich für wahr halte. Vielleicht mag man einwenden, «blinder Eifer schadet nur» – aber ich weiß, was ich tue (was man von den meisten nicht sagen kann!), und deshalb möchte ich Folgendes anmerken:

Der Mensch ist ein Tier. Der Mensch hat bestimmte tierische Bedürfnisse. Doch da wir uns heutzutage von der Natur entfernt haben und in einer «zivilisierten» Welt leben, in der es alle möglichen unnötigen Arbeiten gibt, sind wir gezwungen, synthetische Lebensmittel zu essen – verpfuschte Nahrung, die durch Verarbeitungsprozesse getrieben wurde, bei denen viele wichtige Inhaltsstoffe verloren gehen. Vitamine wurden unlöslich gemacht und viele Mineralstoffe «herausgefiltert».

Lasst uns deshalb vernünftig sein. Auf unserer gegenwärtigen Evolutionsstufe mag es notwendig sein, eine gewisse Menge Fleisch zu essen, aber trotzdem können wir weiterhin Gemüse, Früchte und Nüsse zu uns nehmen. Wir sollten unsere Gesundheit nicht dadurch gefährden, dass wir uns Fleisch grundsätzlich verweigern, wenn unser Körper es doch braucht. Einige kommen ohne aus, für andere ist es unverzichtbar. Sie können sich daher nur von ihrem Gewissen leiten lassen.

Viele Menschen denken, dass Fleisch zu essen, grausam sei. Gemäß russischen Wissenschaftlern, die spezielle elektronische Geräte verwendeten und Sonden in arme, leidende Pflanzen eingeführt haben, haben herausgefunden, dass ein Kohlkopf vor Schmerz schreien kann, wenn er abgeschnitten wird. Wissenschaftler in aller Welt haben die Reflexe und Reaktionen von Obst und Gemüse erforscht, und sie haben festgestellt, dass diese über Sinnesreflexe verfügen, die auf bestimmte Reize reagieren.

Wenn Sie also so konsequent und eigenwillig sind, dass Sie auf Fleisch verzichten wollen – warum essen Sie dann Butter? Warum trinken Sie Milch? Bedenken Sie: Um die Milch zu gewinnen, die Sie trinken, musste man bei einigen armen, unglücklichen Kühen kräftig Hand anlegen – und zwar an einem durchaus empfindlichen Teil ihrer Anatomie. Dieser wurde nicht gerade sanft behandelt, um die Milch von der Kuh zu trennen, und das nur, um Ihnen eine Freude zu bereiten.

Wenn man ein Tier des Fleisches willen tötet, dann wird es für gewöhnlich sauber und schnell durchgeführt. Wenn Sie jedoch der Meinung sind, dass dies herzlos sei, warum nehmen Sie es dann hin, dass eine Kuh zweimal täglich die Tortur des Melkens über sich ergehen lassen muss.

Und wenn Sie weiterhin darauf bestehen, dass Sie um des Essens willen kein Leben töten wollen – was ist dann mit all den Keimen und Bakterien, die sich auf einem Salatblatt tummeln, während Sie es kauen? Und wie beruhigen Sie Ihr Gewissen, wenn Sie plötzlich einen halben Wurm auf dem von Ihnen angebissenen Salatblatt vorfinden?

Lasst uns vernünftig sein und das essen, was für unsere derzeitige Entwicklungsstufe notwendig ist. Wir können dennoch darauf hoffen, dass wir im Laufe unserer Entwicklung eines Tages auf Fleisch, synthetische Lebensmittel, fluoridiertes Wasser, kontaminierter Luft und dergleichen verzichten können – und zur Natur, zu Feigenblättern und Färberwaid zurückkehren. Erst dann werden wir in der Lage sein, uns ausschließlich von Gemüse und Obst zu ernähren. Andernfalls, wenn wir uns zu sehr absondern, kauen wir nicht nur Nüsse – wir sind auch welche.

Anhang D · Anmerkungen zu den Übungen

Es besteht keinen Zweifel, dass Übungen und Trainingsmethoden bei vielen Autoren ein sehr beliebtes Thema sind. Aus diesem Grund halte ich es für sinnvoll, einige Anmerkungen anzubringen, die veranschaulichen sollen, warum ich so entschieden gegen unbedachte Übungen bin.

Viele, wenn nicht sogar alle Yogaübungen haben ihren Ursprung im Osten, wo den Menschen diese Übungen von Kindesbeinen an gelehrt werden und die sie bis zum Tage ihres Todes praktizieren. Man könnte sagen, dass diese Yogaübungen einen erheblichen Teil des östlichen Lebens ausmachen.

Die höhergebildeten und fortgeschrittenen Adepten praktizieren keine Yogaübungen, da sie für diese nicht notwendig sind. Der Zweck der Yogaübungen besteht einzig darin, den menschlichen Körper zu disziplinieren. Hat jemand jedoch die Stufe erreicht, in der er seinen Geist disziplinieren kann, dann hat er sich weit über das Stadium hinausentwickelt, in dem er sich die Beine um den Hals wickeln muss, während er auf einem Daumen balanciert oder etwas in der Art.

Meiner wohlüberlegten Meinung nach, die sich auf langjährige Beobachtungen stützt, ist es für die durchschnittliche westliche Person mittleren Alters sehr gefährlich, wenn sie plötzlich und leidenschaftlich mit Übungen beginnt, die eigentlich nur für sehr gelenkige Menschen oder solche geeignet sind, die von frühester Kindheit an entsprechend geschult wurden.

Für Menschen, die an Arteriosklerose oder anderen Erkrankungen leiden, sind bestimmte Übungen nicht nur unvernünftig, sondern auch riskant – sie können die Gesundheit ernsthaft gefährden.

In allen meinen Büchern habe ich auf die Gefahren unbeaufsichtigter Übungen für Menschen aus dem Westen hingewiesen. Wenn Sie dennoch einige Übungen machen wollen, dann üben Sie die unter «Nacken» empfohlenen oder ein paar einfache und leichte Übungen, wie zum Beispiel die Atemübungen in Anhang A.

Es ist für den noch nicht entwickelten Okkultisten notwendig, zuerst seinen Körper zu beherrschen, bevor er seinen Geist beherrschen kann – ähnlich wie Kinder, die erst mit Kreiseln oder Reifen spielen. Wer sich jedoch über solche grundlegenden Dinge hinausentwickelt hat, für den sind Yogaübungen reine Zeitverschwendung.

In Indien und ähnlichen Ländern ist ein Schlangenmensch, der sich selbst verknotet oder seinen Arm so lange über dem Kopf hält, bis er verkümmert ist, kein Adept, sondern lediglich ein Körperakrobat – ein Straßenkünstler mit wenig oder gar keiner Spiritualität. Einer, der seinen Lebensunterhalt damit verdienen muss, ähnlich wie die Straßenkünstler, die man in großen Städten oder vor Theatern antrifft.

Der wahre Adept führt nichts vor – denn mit solchen Übungen beschäftigt er sich gar nicht.

Ich habe versucht, Sie zu warnen. Sollten Sie sich also auf die Pflugstellung oder andere Übungen einlassen und sich dabei einen Rückenschaden zuziehen, dann ist das Ihre eigene Schuld. Und wenn Sie diese Warnung nicht beachten und beginnen die Kundalini zu erwecken und sie dann nicht kontrollieren können, nun – dann ist das ebenfalls Ihre eigene Schuld.

Ich empfehle Ihnen daher nachdrücklich: Wenn Sie älter als achtzehn oder zwanzig Jahre sind, sollten Sie sich nicht auf anstrengende oder belastende Übungen einlassen, es sei denn, Sie sind darin vollständig geübt und mit solchen Praktiken vertraut. Denn es ist erschreckend leicht (und ebenso schmerzhaft), Muskeln zu überdehnen, Knochen zu verrenken und insgesamt Ihre Gesundheit zu gefährden. Wenn Sie also klug sind, lassen Sie lieber die Finger davon – es sei denn, Sie haben einen wirklich erfahrenen, im Osten ausgebildeten Okkultisten an Ihrer Seite, der Sie anleiten, beaufsichtigen und vor Schaden bewahren kann.

Der Okkultismus kann, wie auch die Religion, etwas Freudvolles sein, wenn wir es zulassen. Verkomplizieren wir ihn jedoch unnötig mit allerlei wirklich unsinnigen Dingen, müssen wir uns das Leid, das unweigerlich folgen wird, selbst zuschreiben.

Die Übungen, die in diesem Buch angegeben werden, wie eigentlich alle Übungen, die ich aufzeige, sind sicher und gesund. Nicht aber die, auf die ich Sie mit einem Hauch von Spott hingewiesen habe und Ihnen geraten habe, sie zu unterlassen. Ich wollte Ihnen damit nur zeigen, worauf sich andere einlassen!

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch gefallen hat und dass es Ihnen viel Hilfe, Zufriedenheit und Gesundheit bringen wird.

Dieses Buch von T. Lobsang Rampa ist mehr als ein herkömmliches Nachschlagewerk. Es trägt seine persönliche Note und beinhaltet einen Hauptteil mit einem umfangreichen Wörterbuch, das über 350 Begriffe aus den Bereichen Esoterik, Okkultismus, Religion und Spiritualität umfasst. Von A wie «Aura» bis Z wie «Zen» werden die wichtigsten Konzepte und Schlüsselbegriffe behandelt, um ein umfassendes Verständnis dieser faszinierenden Themen zu ermöglichen. Mit seinem fundierten Wissen und seiner reichen Erfahrung enthüllt der Autor in diesem Werk viele Geheimnisse der verborgenen Welt auf verständliche Weise. Zusätzlich zum Wörterbuch enthält das Buch vier Anhänge, die sich mit Themen wie Atmung, der Kraft der Steine, Ernährung sowie den potenziellen Risiken von Übungen beschäftigen. Tauchen Sie ein in diese faszinierende Welt des Wissens und der Selbsterkenntnis.



T. Lobsang Rampa gilt als umstrittener Autor, der mit seinen Aussagen für großes Aufsehen sorgte. Seine Behauptung, dass er mittels Transmigration den Körper eines anderen, mit dessen Einverständnis, übernommen habe, löste Ungläubigkeit, ja Bestürzung aus, weil sie nicht in unser gängiges Weltbild passt. Dieses, in der Regel sehr geheim gehaltene Verfahren, wird in mehreren seiner Bücher sehr detailliert beschrieben. Seine Biografie ist außergewöhnlich, deshalb bleibt es, wie so oft, dem Leser überlassen, inwieweit er dem Gelesenen Glauben schenkt und Unbekanntes anzunehmen vermag.


ISBN: 978-3-75544-654-5
9 783755 446545